

# Lívance z ovesných vloček

Karolina Kocourková,

## Ingrediencie pro 2 osoby:

- 1 banán
- hrnek vloček (nejlépe drcených)
- 2 vejce
- trošku mléka do požadované konzistence
- tvaroh
- citron
- (ovoce podle chuti) – hruška, kiwi, jablko
- javorový sirup
- slunečnicová semínka



## Postup:

Drcené vločky smícháme s nakrájeným banánem, přidáme vejce a trochu mléka. Mixujeme tyčovým mixérem. Poté lžící nabereme požadované množství na kontaktní gril, kde smažíme bez oleje. Do zlatova.

Na směs si našleháme tvaroh s citronem, přidáme nakrájenou hrušku, kiwi, (co máme doma)

Osladíme javorovým sirupem a dochutíme skořicí, ozdobíme slunečnicovými semínky