

Zdravé lívance

Čechová Kristýna

Ingredience:

Na 6 lívanců

- 1 hrníček ovesných vloček (100g)
- 4 vaječné bílky



Postup:

Do těsta přidejte cokoliv podle vaší chuti: skořici, ořechy, rozinky, kokos, semínka, med, protein...

Vše jen smícháme nebo rozmixujeme tyčovým mixérem. Velkou lžící dávkujeme na pánev a z každé strany cca 1-2 minuty smažíme. Na teflonové pánvi můžeme úplně bez tuku nebo na kokosovém oleji.

Lívance dozdobíme bílým jogurtem, marmeládou, ovocem nebo například arašídovým máslem.