

Žabičkové lívance

Svým dětem jsem udělala banánové lívance naprosto nespočetně krát. Základem může být jen banán, vejce a vločky. Ale recept se dá krásně obměňovat a třeba z nich díky špenátu udělat žabičkové lívance. Skvělé k snídani, svačině i jen tak pro malé i velké strávníky.

#neobyčejnesvaciny

Doba přípravy | 20 minut

Použité nádobí | pánev o průměru 20–26 cm, nožový mixér

Množství | asi 13 lívanců o velikosti dlaně

Recept je bez laktózy (ABKM) a dle zvolených ovesných vloček také bez lepku.

INGREDIENCE

- 2–3 zralé banány o celkové váze asi 350 g (váha před oloupáním)
- 3 vejce
- 50 g čerstvého baby špenátu
- 60 g ovesných vloček
- 6 g kypřicího prášku
- 1 lžička mleté skořice
- špetka soli
- *rostlinný olej na opékání*

POSTUP

1. Banány oloupu a spolu s vejci, špenátem, ovesnými vločkami, kypřicím práškem, skořicí a špetkou soli vložím do nožového mixéru. Všechno rozmixuju do hladkého těsta.
2. Na pánvi rozežreju trochu oleje a postupně nalévám těsto, abych udělala menší lívance. Opékám je z obou stran a spíš pomalu.
3. Z uvedeného množství připravím asi 13 lívanců. Podávám je třeba s ořechovým máslem a čerstvým ovocem.

Tip | Čím zralejší banány použiju, tím budou lívance sladší. Do těsta už proto žádný další cukr ani sirup nepřidávám.