

# Banánové lívance



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 5min  
Celkový čas: 10min , Porce: 2

**120** kalorií , **0 g** cukrů , **10 g** tuků , **6 g** bílkovin

**Autor:**

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/bananove-livance>

## Příprava

Nakrájejte banán na kostičky a přidejte jedno vejíčko. Vše spolu rozmixujte a dejte smažit. Na pánvi nechte rozpustit olej a smažte z každé strany 1-2 minuty.

### ▣ Tip k receptu

Místo klasického oleje, použijte olej kokosový, který je voňavější než klasický. Pokud se vám těsto bude zdát moc řídké, přidejte od oka ovesné vločky a poté usmažte. K hotovým lívancům přidejte bílý jogurt a čerstvé ovoce - skvělá snídaně!



## Ingredience

- 1 ks banánu
- 1 ks vejce
- 1 lžička slunečnicový olej

## Kategorie

Česká, Léto, Celoročně, Snídaně