

Kynuté lívance



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 4

2084 kalorií , **10 g** cukrů , **27 g** tuků , **78 g** bílkovin

Autor: capova.kveta

Odkaz: <https://srecepty.cz/kynute-livance>

Příprava

Kvásek:ve sklenici vlažného mléka rozmícháme droždí, 2 lžíce cukru a 2 lžíce hladké mouky. Poté necháme vykynout na teplém místě. Postup: mléko nalijeme do mísy, trošku osolíme, přidáme vejce a zašleháme. Přidáme hotový kvásek a hladkou mouku, ale už nemícháme, jen necháme na teplém místě kynout. Po vykynutí naléváme těsto na vymaštěný lívanečník nebo pánev a opékáme z obou stran.

▣ Tip k receptu

Já nechávám těsto kynout dvakrát, lívance jsou pak nadýchanější a jemnější.



Ingredience

- 50 g droždí
- 2 lžíce cukru krupice
- 1 šálek mléka
- 550 g hladká mouka
- 3 vejce
- špetka soli
- 1 l mléka

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Klasika, Rodina, Snídaně