

# Zdravé banánové lívance



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min  
Celkový čas: 20min , Porce: 1

**241** kalorií , **1 g** cukrů , **12 g** tuků , **14 g** bílkovin

**Autor:** Tereza Koňářiková

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

## Příprava

Ingredience smícháme dohromady buďto rozmixujeme v mixéru nebo banán rozmačkáme vidličkou a smícháme s ostatními ingrediencemi. V druhém případě bude těsto více hrudkovité kvůli vločkám, ale stále vynikající.

Na trošce oleje smažíme na pánvi a podle chuti můžeme nahoru přidat například jogurt, ovoce, hořkou čokoládu, oříšky nebo semínka. Na fotkách můžete vidět různé varianty.

### Tip k receptu

Do těsta můžeme přidat například chia semínka či bílý jogurt/kefír, nebo jiný druh vloček.

## Ingredience

- 1 ks banán
- 2 ks vejce
- 1 špetka soli
- 1 lžička skořice
- 2 lžíce mléka
- 20 g ovesných vloček

## Kategorie

Narozeniny, Česká, Vegetariánská, Jaro, Léto, Podzim, Celoročně, Finančně nenáročná, Ovoce, Jídlo na každý den, Něco extra, Chudý student, Dezert, Snídaně

