Rýžovo-sojové lívanečky s jablečnou směsí

Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 25min , Porce: **1**

367 kalorií , **4 g** cukrů , **5 g** tuků , **10 g** bílkovin

Autor: Peta S

Odkaz: https://srecepty.cz/ryzovo-sojove-livanecky-s-jablecnou-smesi

Příprava

Uvařenou rýži dáme do misky spolu se sojovým jogurtem a moukou a zamícháme v řídké těsto. Lžičkou klademe na pánev (nejlépe bez tuku) a roztíráme je, abychom vytvořili lívanečky o tloušťce 2-3 mm(aby se nám rychle upekly). Opékáme z obou stran. Hotovo máme asi za 10 min. V další misce si připravíme jablečnou směs smícháním nastrouhaného jablka, skořice, rozinek a lžičky medu. Musíme míchat důkladně, aby se med dostal všude. Upečené lívanečky poté potíráme jablečnou směsí. Pokud se nám zdá pokrm málo sladký, můžeme lívanečky ještě polít javorovým sirupem.

Tip k receptu

Mouku můžete samozřejmě podle chuti obměnit, nejlépe za jinou celozrnnou.

Ingredience

- 40 g rýže natural (celozrnné)
- 150 g sojového jogurtu (sojagurtu)
- 30 g celozrnné pšeničné mouky
- 1 jablko
- 1 hrst sultánek
- 1 lžička skořice
- 1 lžička včelího medu

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročné, Ovoce, Něco extra, Štíhlá slečna, Snídaně