

Lívance se zmrzlinou

Kategorie: [Moučníky](#)

Autor: avelebova



Suroviny

- šmakoun 50 g
- zákys 100 ml
- hrubá mouka 40 g
- vejce 1 ks
- cukr 1 ks
- prášek do pečiva 3 g
- řepkový olej 8 ml
- lesní ovoce 120 g
- vanilkový zmrzlina 40 g
- cukr 10 g
- ovocný sorbet 1 ks
- mandlové lupínky 15 g

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Smažení

Země: Česká republika

Postup:

Smícháme zákys, nastrohaný šmakoun (proteinový plátek používaný při přípravě nízkenergetických jídel), mouku, kypřicí prášek, cukr a žloutek a opatrně přimícháme sníh z bílku. Na olejem potřené pánvi opékáme lívance dozlatova.

Lesní ovoce a cukr podlijeme a povaříme 2 minuty. Lívance podáváme přelité teplou ovocnou omáčkou, s kopečkem zmrzliny či sorbetu a posypané mandlovými lupínky.

