

Zdravé lívance ze zakysané smetany

Kategorie: [Moučníky](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 8

- Žloutek 2 ks
- Bílek 4 ks
- Cukr - třtinový 40 g
- Celozrnná pšeničná mouka 150 g
- Zakysaná smetana 250 ml
- Sůl 1 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Smažení

Země: Česká republika

Počet porcí: 8

Postup:

Žloutky našleháme s cukrem a postupně za stálého míchání přidáváme smetanu a mouku (může být se špetkou prášku do pečiva) se špetkou soli. Nakonec jemně vmícháme sníh z bílků.

Smažíme lívanečky libovolné velikosti na trošce másla nebo oleje po obou stranách. Já obracím, když se začnou tvořit na těstě „bublinky“.

Podáváme s kysanou smetanou, ovocem, javorovým sirupem, skořicí... Prostě s čímkoliv, co máme rádi.