

Zdravé banánové lívance

Kategorie: [Moučníky](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- banán 1 ks
- vejce 2 ks
- **podle chuti**
- cukr 1 ks
- **podle potřeby**
- olej 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Bez lepku

Způsob přípravy: Smažení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Banán střední velikosti nakrájíme na kolečka (asi tak asi 5 mm). K banánu přidáme rozklepnutá vejce a dobře rozmixujeme. Můžeme mixovat ručním mixérem nebo tím klasickým elektrickým. Já používám ruční mixér. Pokud bychom chtěli lívance sladší, přidáme cukr podle chuti. Já lívance nesladím.

Těsto rozlijeme na pánev. Pokud nemáme lepší pánev, tak raději přidáme kapku oleje, aby se nám těsto nepřilepovalo. Lívance smažíme do té doby, než usoudíme, že už nejsou syrové, tedy když už jsou trochu nazlátlé. Během smažení trochu snižujeme teplotu z nejvyšší dolů, abychom lívance nespálili.

Zdravé banánové lívance můžeme podávat s marmeládou nebo šlehačkou. Já si je dávám samotné, záleží jen na vaší chuti.