

Špenátové lívanečky

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Špenát 450 g
- Máslo 50 g
- Vejce 2 ks
- Polohrubá mouka 6 lžíce
- Salám 150 g
- Prášek do pečiva 1 ks
- Sůl 1 ks
- Olej na smažení 1 ks
- Pikantní koření 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Smažení

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Změklé máslo ušleháme se žloutky. Vmícháme rozmražený špenát (pokud obsahuje hodně vody, vodu slijeme), mouku smíchanou s práškem do pečiva, drobně nakrájený salám, koření a podle chuti dosolíme. Nakonec zlehka vmícháme sníh z bílků. Jako koření jsem použila náš oblíbený Medvědí gril. Lívanečky můžeme ochutit kořením podle vlastní chuti. Smažíme na lívanečníku mírně potřeném olejem.