

Špenátové lívance

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Lenka



Suroviny

Porce: 6

- mražený špenát 1 ks
- vejce 1 ks
- mléko 500 ml
- hladká mouka 400 g
- sůl 1 špetka
- droždí 20 g
- pepř 1 špetka
- česnek 1 stroužek
- vegeta 1 lžička
- špek na kousky 50 g

Doba přípravy: 120 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Smažení

Zařazení: Večeře

Země: Česká republika

Počet porcí: 6

Postup:

Špenát necháme rozmrazit a okapat na cedníku. Pak přidáme všechny uvedené přísady a necháme asi 1 hodinu odpočinout, pak děláme lívance. Do hotových lívanců můžeme položit plátek šunky a toastového sýra, smotáme a podáváme s bramborovou kaší.