



Lahodné lívance

Začněte den chutnými lívanci s neslazeným nápojem Alpro z nepražených mandlí

Příprava

Banány rozmačkáme a smícháme s neslazeným nápojem Alpro z nepražených mandlí, ovesnými vločkami a vejci. Důkladně vyšleháme a dochutíme solí a pepřem. Pokud je těstíčko příliš husté, přidáme ještě trochu mandlového nápoje

Na rozehrátém oleji usmažíme malé lívanečky

Na další pánvi 5 až 8 minut restujeme cherry rajčátka a dochutíme pepřem. Avokáda oloupeme, nakrájíme na měsíčky, zakápneme citrónovou šťávou a opeříme

Lívanečky podáváme s avokádem, teplými cherry rajčátky a rukolovým salátem.



15 kusů



25min



Ingredience

- 150 ml neslazeného nápoje Alpro z nepražených mandlí
- 150 g ovesný vloček
- 2 vejce
- 3 zralé banány
- 2 avokáda
- 125 g cherry rajčátek
- 75 g rukoly
- 1 limetka
- olivový olej
- sůl a pepř

Vyrobeno z

Alpro mandlový nápoj neslazený nepražený

