



Ovesné lívance s vanilkovou příchutí

asi 14 kusů



snadná příprava

do 20 minut



- 1 Chia semínka zalijeme šálkem vody a necháme nabobtnat 10 až 15 minut.
- 2 Ovesnou kaši nasypeme do mixéru. K ovesné směsi přidáme 1 celý banán, nabobtnaná chia semínka, 2 PL kypřicího prášku, javorový sirup a vanilkové aroma. Přilejeme 400 ml mléka. Společně rozmixujeme.
- 3 Těsto přelejeme do misky. Připravené těsto naléváme pomocí lžice na pánev, aby nám vznikly lívanečky. Lívanečky připravujeme na pánvi s rozpuštěným a rozeřtým kokosovým olejem. Opékáme dozlatova z jedné i druhé strany přibližně 1 minutu.
- 4 Creme VEGA vymícháme s cukrem, ozdobíme jím lívance a přidáme libovolné zdravé dekorace např. ovoce nebo mandlové plátky.

Přísady:

Na přípravu:

2 balíčky Ovesná kaše s vanilkovou příchutí Dr. Oetker
400 ml rostlinné mléko nebo kravské
1 ks banán
1,5 PL Chia semínka
Aroma vanilkové Dr. Oetker
2 PL Kypřicí prášek do pečiva s vinným kamenem Dr. Oetker
javorový sirup
sůl
kokosový olej

Na ozdobení:

1 balení Creme VEGA Dr. Oetker
1 balíček Třtinový cukr mletý vanilkový lusk Dr. Oetker
ovoce čerstvé nakrájené
mandlové plátky
javorový sirup

Ještě potřebujeme:

pánev
elektrický mixér

