



Plněné proteinové lívance s banánem

asi 4 porce



snadná příprava

do 40 minut



Přísady::

Na těsto:

100 g špaldová mouka
1 KL Kypřicí prášek do pečiva Dr. Oetker
0,5 KL Jedlá soda Dr. Oetker
150 g High Protein Pudding Vanille Dr. Oetker
1 balíček Vanilínový cukr Dr. Oetker
1 ks vejce (velikost M)
5 PL mléko polotučné
sůl

Kromě toho:

1 ks banán
borůvky, maliny
2 PL máslo přepuštěné
asi 250 g High Protein Pudding Vanille Dr. Oetker

- 1 Oloupeme a nakrájíme banán. Borůvky a maliny protřídíme a případně omyjeme.
- 2 Na přípravu těsta v míse smícháme mouku s jedlou sodou. Přidáme zbývající ingredience a vše mixérem na nejvyšším stupni po dobu asi 2 minut zpracujeme do hladkého těsta.
- 3 V pánvi rozpustíme lžici přepuštěného másla. Na každý lívaneček přidáme na pánvi jednu polévkovou lžici těsta a v případě potřeby ho trochu rozprostřeme. Lívance opékáme dozlatova po obou stranách na mírném ohni asi 3 minuty.
- 4 Lívance podáváme s pudíngem a ovocem. Můžeme dozdobit moučkovým cukrem a lístky máty.

Tip:

- Místo High Protein Pudding Vanille lze použít také High Protein Pudding Schoko.

