

Proteinové lívance

Na 16 lívanců

330 ml Skyr protein

1 vejce

150 g jemných vloček

15 g proteinového
prášku

100 g banánu

¼ čl jedlé sody

Skořice

Špetka soli

Na servírování

Ořišky, semínka

Marmeláda

Čokoláda

Bílý jogurt

Ovoce

Nejprve si vidličkou rozmačkáme zralý banán, ve středně velké misce smícháme skyr s vajíčkem a přidáme rozmačkaný banán. Dále ve větší míse smícháme suché ingredience, vločky, jedlou sodu, skořici, proteinový prášek a špetku soli

Obsah střední misky přilijeme k suchým ingrediencím a vše necháme alespoň 10 minut odstát. Vločky nám nabobtnají, dle potřeby můžeme doředit do požadované hustší konzistence vodou. Těsto by ale nemělo být příliš řídké. Rozpálíme si pánev s nepřilnavým povrchem, kterou můžeme potřít slabou vrstvou oleje. Lžící nabíráme těsto a na pánvi tvarujeme lívance, které opékáme z obou stran do hnědavé barvy. Na závěr upečené lívance můžeme potřít marmeládou, bílým jogurtem nebo posypat ořišky dle libosti. Podáváme ještě teplé.

