

# Recepty



## Kefírové lívance

Ingredience

Na 2 porce:

kefír: 250 ml

polohrubá mouka: 0,75 hrnku

vejce: 1 ks

cukr krupice: 1 PL

špetka soli

špetka jedlé sody

olej na smažení

ovoce, marmeláda, javorový sirup, jogurt, zakysaná smetana,...

### STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Méně dietní, ale chutné

**Do kefíru pomocí metličky zašleháme vejce a špetku soli, postupně zašleháme i mouku po lžících, jedlou sodu a cukr. V lívanečníku rozežřejeme olej a lívance osmažíme z obou stran dozlatova. Kefírové lívance odkládáme na papírovou utěrku, která vysaje přebytečný tuk. Kefírové lívance můžeme...**

## Kefírové lívance - recept

Do kefíru pomocí metličky zašleháme vejce a špetku soli, postupně zašleháme i mouku po lžících,

jedlou sodu a cukr. V lívanečnicku rozehřejeme olej a lívance osmažíme **z obou stran dozlatova**. Kefírové lívance odkládáme na papírovou utěrku, která vysaje přebytečný tuk.

**Kefírové lívance** můžeme podávat například s čerstvým ovocem, ovocnou omáčkou, marmeládou, javorovým sirupem, skvěle chutnají i s oslazenou zakysanou smetanou, šlehačkou nebo bílým jogurtem.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí