

Proteinové lívance plněné jahodami



14. 2. 2024

Recept je vhodný pro: [1.fáze](#), [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Vyzkoušejte vydatnou snídani, která vás udrží příjemně syté - naše lívance plněné jahodami. Rychlá a zdravá podoba lívanců se stala realitou! Dopřejte si báječnou snídani plnou bílkovin a čerstvého ovoce.

Co potřebujete:

- 1 porce [palačinky Prodietix](#) (vyberte dle chuti)
- 40 g jahod
- 1 slepičí vejce
- kapka řepkového oleje

Jak na to:

- 1.** Rozehřejeme lívanečnick na středním ohni a plochu vytřeme řepkovým olejem.
- 2.** V šejkru si připravíme palačinku dle návodu spolu s jedním vejcem.
- 3.** Lijeme těsto na jednotlivá kolečka zhruba do necelé půlky velikosti plochy.
- 4.** Poklademe doprostřed koleček jahody v jedné vrstvě.
- 5.** Těsto necháme s ovocem malinko zatáhnout a zalijeme další vrstvou těsta.
- 6.** Lívance opatrně otočíme a pečeme dozlatova.
- 7.** Podáváme ještě teplé.

TIP: Můžete přidat i trochu tvarohu (dle fáze, ve které se zrovna nacházíte).