

FITNESS RECEPT – BANÁNOVÉ LÍVANCE

Recept na dvě porce:

- 1 banán
- 2 vejce
- 30 g ovesných vloček
- 15 g kokosového oleje
- 2 lžíce špaldové mouky
- 1 lžička medu
- 1 lžička skořice
- 1 lžička kypřicího prášku bez fosfátů

Všechny ingredience rozmixujeme do hladkého těsta. Z těsta tvarujeme menší lívance a opékáme na nepřilnavé pánvi 2 minuty z každé strany.

