

ZDRAVÉ BANÁNOVÉ LÍVANCE

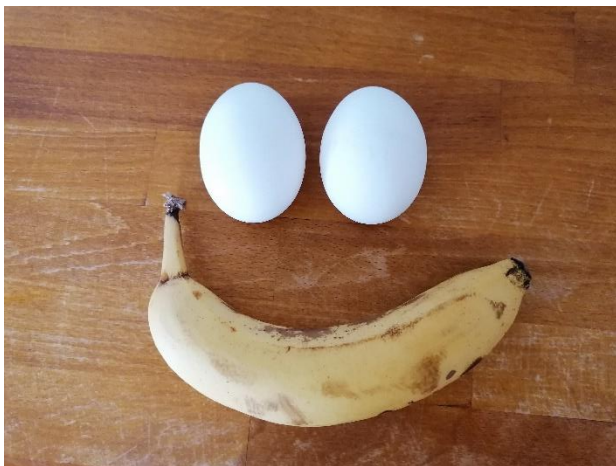
Těsto:

2 ks	vejce
1 ks	středně velký banán
	skořice
	tvaroh nebo jogurt
	ovoce na ozdobení



Postup:

Zralý banán rozmačkám na kaši pomocí vidličky. Čím zralejší banán, tím budou placičky sladší. K rozmačkanému banánu přidám 2 vajíčka, ¼ lžičky skořice. Pořádně promíchám.



Lívance pečeme na středním plameni z obou stran. Placičky jsou docela křehké, takže obracím opatrně.



Hotové placičky dám na talíř. Ozdobím tvarohem (jogurtem), ovocem, můžeme přidat ořechy nebo kokos. Když máme chuť na sladší verzi, polijí lívance ještě javorový sirupem nebo medem.

