Snídaňové tvarohové lívance s jahodovou omáčkou

20 minut

náročnost ●●○○

Lívance jsou klasika, kterou milují nejen děti. Tyhle jsou navíc bez lepku a laktózy.

Ingredience

Na lívance (10 ks):

- 250 g Jihočeskéhopolotučného tvarohu bez laktózy
- 1 střední vejce (1 pol. lžíce cizrnové mouky a 2 pol. lžíce teplého rostl. Mléka)
- 8 pol. lžic rýžové polohrubé mouky (můžete dát 4 rýžové a 4 jemné hladké pohankové, nebo mleté bzl. ovesné vločky)
- 1 cukr s pravou vanilkou a 2 pol. lžíce cukru krupice
- 1/2 káv. lžičky kypřícího prášku a špetka soli

Na omáčku:

- 250 g pokrájených jahod + 1 pol. lžíce vody
- Cukr podle chuti a ostrosti jahod + 1s pravou vanilkou
- Lžíce citrónové šťávy
- 1pol. lžíce vanilkového pudinkového prášku na zahuštění

Na servírování:

- 180 g Jihočeské zakysané smetanu bez laktózy 15%

Návod na přípravu:

Na každou várku 1 pol. lžíce oleje na smažení, pánev s nepřilnavým povrchem

V míse smícháme sypké suroviny na těsto, přidáme vejce a tvaroh, vyšleháme vidličkou v lívancové těsto, necháme 5-10 minut odstát (v případě přehuštění, přidáme po lžících teplé rostl. mléko. V pánvi rozpálíme olej a lívance smažíme vždy 3-4 kousky při polovičním výkonu plotýnky z každé strany.

Jahody smícháme s vodou a cukry, přidáme citrónovou šťávu, svaříme za stálého míchání až pustí ovoce šťávu, zahustíme pudinkovým práškem a provaříme na mírném ohni.

Servírujeme 2-3 kousky na porci, přelijeme omáčkou zdobíme zakysanou smetanou bez laktózy….

Nechce se inspirovat a koukněte na další báječné bezlaktózové recepty od Radky Vrzalové