Proteinové lívanečky z Jihočeského cottage bez lepku a laktózy



20 minut náročnost ●●○○

Rádi byste si dopřáli vydatnou snídani bez lepku a laktózy? Naše proteinové lívance budou jistě tou pravou volbou.

Ingredience

- 1 balení Jihočeského Cottage sýru bez laktózy
- 2 vejce vel. M (bezvaječná varianta -1 káv. lžička cizrnové mouky + 1 lněné mouky spařená 80 ml horké vody, vyšlehané vidličkou v gelovitou hmotu)
- 2 pol. lžíce třtinového cukru,
- špetka soli
- 4 g kypřícího prášku bez lepku
- 1 pol. lžíce citrónové šťávy
- 1 pol. lžíce citrón kůry z BIO citrónu
- 5 mírně vrchovatých lžic jemné hladké pohankové mouky (Natural Jihlava)
- 1 pol. lžíce vanilkového pudinkového prášku bez lepku
- Rozvar:
- 1 hrneček rozmrazeného nebo čerstvého rybízu
- 3 pol. lžíce třtinového cukru (nebo jiného sladidla)
- 1 pol. lžíce tmavého rumu
- 100 ml vlažné vody
- 2 pol. lžíce vanilkového pudinkového prášku bez lepku
- Řepkový olej na smažení 3 pol. Lžíce
- cukr moučka

Návod na přípravu:

Vyklepnutý Jihočeský cottage bez laktózy vyšleháme s vejci (vaječnou náhradou), sladidlem a citrónem. Přidáme promíchanou mouku s pudinkovým práškem, solí a kypřícím práškem.
Na pánvi rozpálíme olej a stáhneme výkon sporáku na polovinu. Lžící klademe na pánev malé lívanečky, které smažíme zvolna do zlatavého zbarvení, pak je obrátíme a dosmažíme. Necháme na nahřátém talíři stranou (nechávám v lehce vyhřáté troubě).
Na rybízový rozvar přivedeme v malém kastrůlku k varu rybíz s vodou, cukrem a tmavým rumem. Stáhneme opět výkon sporáku na polovinu a do ovoce vidličkou přišleháme pudinkový prášek, mícháme až se veškerý rozpustí

a pak necháme minutu provařit (podobně jako pudink).
Na talíř poklademe lívanečky, pocukrujeme dle chuti, přelijeme rozvarem, podávat můžeme s kopičkou bezlaktózového Lipánka.

Tip: jednotlivé lívanečky můžete potřít přepuštěným máslem (v případě, že nemáte intoleranci na laktózu, lze vyrobit i z Jihočeského másla) a k cukru přidat kvalitní sypkou skořici. K servírování lze také použít Lipánka bez laktózy.

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