magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 18. 1. 2017 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Makové lívance s pomerančem

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Makove-livance-s-pomerancem__s10007x10143.html

Kdy jste měli naposledy lívance? Vyzkoušejte tyhle makové s pomerančem, přelité javorovým sirupem. Ideální sladký dezert či snídaně do zimního období.

Fotografie: Martina Matičková

Lívance plné chuti a vitamínů

Klasické lívance připravuji ze špaldové mouky, podmáslí a vajec. Do těsta jsem zkusila přidat mletý mák a javorový sirup. Popisuje Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog.

SUROVINY :

Mouka celozrnná špaldova	150 g
Vejce 1ks	150 g
Mák	100 g
Kypřící prášek	5 g
Řepkový olej	20 g
Podmáslí 0,5%	50 g
Javorový sirup	100 g
Sůl	1 g
Vanilkový extrakt	5 g
Pomerančová kůra	5 g
Pomeranč	400 g
Bílý jogurt	300 g

POSTUP:

V míse smícháme mouku, kypřící prášek, špetku soli a přidáme javorový sirup (80 g), podmáslí, jedno vejce, vanilkový extrakt, pomerančovou kůru a mletý mák. Vše důkladně promícháme a necháme chvíli odpočinout. Na lívanečníku nebo pánvi na oleji lívance dozlatova z obou stran opečeme a podáváme s jogurtem a plátky pomeranče. Při podávání lívance polijeme zbývajícím javorovým sirupem.

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím.

Výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	Kritéria Vím, co jím
				20 porcí	svačinka
energetická hodnota (kcal]	kcal	102	147	2 042	max 110 kcal/porci
bílkoviny	g	4	5,1	70,4	-
sacharidy	g	13	19,1	264,4	-
z toho cukry	g	6	9	125,4	-
tuky	g	4	5,7	79,4	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g	1	1	13,9	≤ 1.1 g/100 g nebo ≤ 13 % energetické hodnoty
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.1 g/100 g nebo ≤ 13 % energetické hodnoty
vláknina	g	2	2,7	38,1	
sodík	mg	0	0,09	1,25	≤ 400 mg/100 g
přidaný cukr	g	3	4,3	59,5	≤ 20 g/100 g

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz