



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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 snídaneč do zimního období.





Fotografie: Martina Matičková

## Lívance plné chuti a vitamínů

**Klasické lívance připravují 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 Víím, co jím.**

| Výživové údaje                  |      | na porci | na 100g | celkem   | Kritéria Víím, 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                          |      | -        | -       | -        | -   |
| nasyčené 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 © 2023

Víím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)