



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Recepty](#) 10. 7. 2020 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

# Kefírové lívance se zahradním ovocem a vanilkovou zmrzlinou

URL článku: [magazin/recepty/Kefirove-livance-se-zahradnim-ovocem-a-vanilkovou-zmrzlinou\\_\\_s10007x19375.html](http://magazin/recepty/Kefirove-livance-se-zahradnim-ovocem-a-vanilkovou-zmrzlinou__s10007x19375.html)

Zmrzlina a léto patří k sobě. Zdravě připravené lívance plné živin a vlákniny jsou tipem na oběd nebo večeři, který potěší chuťové buňky snad každého. Díky kefiru jsou krásně lehounké a vláčné. Jablko nastrohané se slupkou dodá příjemnou vlhkost a zdraví prospěšnou vlákninu. Lahodná ovocná poleva je vitaminovou bombou plnou vitality.



## Suroviny

NA TĚSTO:  
kefir nízkotučný

500 ml

ovesné vločky	100 g
mouka celozrnná pšeničná hladká	130 g
jablka strouhaná - se slupkou	100 g
jedlá soda	5 g
bezfosfátový kypřicí prášek	5 g
vejce (2 ks)	100 g
sůl	1 g
skořice mletá	3 g
NA OVOCNOU SMĚS:	
cukr třtinový	40 g
zahradní ovoce: maliny, jahody, červený rybíz, jahody	600 g
vanilková zmrzlina	420 g

## Postup

**Lívance:** nejprve si připravíme těsto na lívance, které důkladně prošleháme buď metlou nebo šlehačem. Necháme chvíli odstát. Rozehřejeme si pánev, olejem v rozprašovači (nebo peroutkou) postříkáme pánev a z obou stran opékáme lívance.

**Ovocná směs se zmrzlinou :** ovoce lehce promačkáme, jahody nakrájíme na menší kousky a v misce smícháme se lžící třtinového cukru. Na talíř dáme

hotové lívance (5 ks na porci), pomažeme je ovocnou směsí a doprostřed dáme 2 kopečky zmrzliny (1 kopeček po 35 ml).

výživové údaje	na porci na 100g celkem			kritéria Víím, co jím	
			6 porcí		
energetická hodnota (kcal)	kcal	428,7	131,8	2 572,3	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	13,8	4,2	82,7	-
sacharidy	g	67,3	20,7	403,8	-
z toho cukry	g	34,5	10,6	207,2	-
tuky	g	10,1	3,1	60,4	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	6,2	1,9	37,1	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15g/100 g
vláknina	g	8,9	2,7	53,5	≥1,2 g/100 g
sůl	g	1,2	0,4	7,4	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	6,7	2,1	40,0	≤ 3 g/100g

**Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím (hlavní jídlo).**

---

Copyright © 2024

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