



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 12. 2. 2020 | Ing. Hana Pávková Málková

Valentýnské lívance s malinami

URL článku: magazin/recepty/Valentynske-livance-s-malinami__s10007x19606.html

Dopřejte si zdravé potěšení v podobě výtečných lívanců s malinami. Díky modernímu složení obsahují méně energie, ale zato mnohem více vlákniny. Maliny dodají lahodnou chuť a také prospěšné vitaminy.



Základem lívanců jsou **ovesné vločky**, které se chlubí perfektním nutričním složením. Díky obsaženým komplexním sacharidům dodají našemu tělu pořádnou dávku energie, která se bude uvolňovat postupně. Navíc jsou skvělým zdrojem vlákniny a některých vitaminů a minerálních látek. **Jogurt a**

zakysaná smetana dodají potřebné bílkoviny a zároveň i prospěšné bakterie a velmi dobře využitelný vápník.

A nezapomeňte na **ovoce**, které vás osvěží a poskytně i vitaminy, minerální látky, antioxidanty a vlákninu.

Suroviny 2 porce

bílý skyr	280 g
banán	180 g
ovesné vločky	100 g
bílý jogurt	150 g
zakysaná smetana 12%	50 g
vejce	50 g
maliny	120 g
čekankový sirup	10 g

Postup

1. Banán rozmačkáme a smícháme s vločkami, vejci a skyrem.
2. Na rozpálené pánvi tvoříme lívanečky za pomoci formiček ve tvaru srdíček. Pokud formičky nemáme, tak lze připravit lívance klasicky a z hotových lívanců následně srdíčka vykrájet.

3. Lívance opečeme z obou stran dozlatova, lze opéct nasucho, případně na troše řepkového oleje.
4. Jogurt rozmícháme se zakysanou smetanou (lze případně vynechat, ale zakysaná smetana jogurt hezky zjemní) a osladíme dle chuti čekankovým sirupem, můžeme přidat i vanilku.
5. Lívance podáváme s malinami a ochuceným jogurtem.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria VíM, co jím
				2 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	602	122	1 204	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	44,5	9	89	-
sacharidy	g	74	15	149	-
z toho cukry	g	26,1	4,3	52,3	-
tuky	g	14,8	3	29,6	-
z toho	-	-	-	-	-
nasyčené mastné kyseliny (SFA)	g	5,8	1,2	11,7	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15g/100 g
vláknina	g	14,6	3	29,3	≥ 1,2/100 g
sůl	g	0,4	0,1	0,7	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0,7	0,1	1,3	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem VíM, co jím (hl. jídlo).

Copyright © 2024

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