



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 4. 9. 2024 | Ing. Barbora Karásková

Tvarohové lívance s hruškovým pyré

URL článku: magazin/recepty/Tvarohove-livance-s-hruskovym-pyre__s10007x20871.html

Zapomeňte na nudné snídane a dejte ránu nový impulz s našimi lahodnými tvarohovými lívanečky. Tato jednoduchá a rychlá receptura je ideální volbou, jak rozzářit ráno nejen sobě, ale i celé rodině. Stačí jen základní suroviny, pár minut vašeho času a můžete servírovat skvělou zdravou snídani.



Hruškové pyré lze plnohodnotně nahradit jablečným, které chutná taktéž skvěle. Záleží na vašich chuťových preferencích a aktuální sezónní dostupnosti.

Hlavní surovinou v této receptuře je odtučněný [tvaroh](#), který má řadu benefitů:

- vysoký obsah bílkovin
- nízký obsah tuku
- zdroj vitamínu B12
- výrazný sytící efekt
- všestranné využití (vhodný do slaných i sladkých pokrmů)

Ingredience: 2 porce (8 placiček)

odtučněný tvaroh	200 g
hrušky	110 g
2 menší vejce	100 g
celozrnná špaldová mouka	60 g
kypřicí prášek do pečiva	2 g
řepkový olej	15 ml

Postup



1. Hrušky očistíme, zbavíme stopky a tvrdšího středu. Vložíme do mixéru a vytvoříme jemnou konzistenci. Poté dusíme v malém hrnci zhruba 5 minut.
2. Ve velké míse smícháme tvaroh, vejce, celozrnnou mouku a kypřicí prášek. Umícháme hladké těsto.
3. Na nepřilnavé pánvi rozehejeme řepkový olej.
4. Lžící odebíráme těsto a na pánvi vytvarujeme malé placičky o výšce 0,5

cm, které restujeme z obou stran dozlatova. Přibližně 2,5 minuty z každé strany.

5. Hotové lívance vyndáme z pánve a potřeme hruškovým pyrém.

6. Servírujeme teplé.

Tip: Z důvodu časové úspory si lze připravit hruškové pyrém den předem nebo si rovnou zakoupit kvalitní pyrém bez přidaného cukru.

výživové údaje	na porci na 100 g celkem				kritéria	Vím, co jím
	2 porce					
energetická hodnota (kcal)	kcal	350	144	700		350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	24,7	10,2	49,4	-	
sacharidy	g	30,6	12,6	61,1	-	
z toho cukry	g	10,5	4,3	20,9	-	
tuky	g	13,5	5,6	27	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2,4	1	4,8		≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	4,9	2	9,8		≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	0,76	0,31	1,53		≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0		≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl](#)

certifikován logem Víť, co jím (lehké jídlo).

[hruška lívance pečeme se špaldovou moukou](#) [recept s tvarohem](#) [receptura dle kritérií Víť, co jím](#) [tabulka výživových hodnot](#) [tvaroh vyvážený jídelníček](#)
[zdravá snídaně](#) [zdravé jídlo](#) [zdravý recept](#)

Copyright © 2024

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