



Tvarohové lívanečky s borůvkami

URL článku:

magazin/recepty/Tvarohove-livanecky-s-boruvkami__s10007x7858.html

Borůvky jsou chutné a zdravé. Dejte si jich plnou hrst a doplňte vitamín C na celý den! S lívanečky tvoří lahodnou kombinaci.



INGREDIENCE

130 g netučného měkkého tvarohu (410 kJ)
30 g krupice (440 kJ)
1/4 vejce (80 kJ)
10 g oleje (370 kJ)
150 g borůvek (410 kJ)
5 g vanilkového cukru
sůl

Borůvky omyjeme a necháme okapat. Pak rozmícháme tvaroh se žloutkem, vanilkovým cukrem a špetkou soli a zapracujeme do něho krupici. Z bílku ušleháme tuhý sníh a zlehka ho vmícháme do tvarohové hmoty. Na teflonové pánvi rozežřejeme olej a upečeme dozlatova lívanečky, které vyndáme na ubrousek, aby se do něj přebytečný tuk vsákl. Lívanečky zdobíme rozmačkanými borůvkami.

Borůvky osladte dle chuti cukrem.

Recept je z knihy [Hubneme s rozumem tvořivě](#) Ivy Málkové a Jaroslavy Štochlové.

1 PORCE

Energie 1790 kJ
Bílkoviny 24 g
Tuky 13 g
Sacharidy 53 g
Cholesterol 55 mg
Vláknina 3 g

