magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 6. 8. 2013 | beda

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

1 PORCE

Energie 1790 kJ

Bílkoviny 24 g

Tuky 13 g

Sacharidy 53 g

Cholesterol 55 mg

Vláknina 3 g

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 rozehřejeme olej a upečeme dozlatova lívanečky, které vyndáme na ubrousek, aby se do něj přebytečný tuk vsákl. Lívanečky zdobíme rozmačkanými borůvkami.
Borůvky oslaďte dle chuti cukrem.

Recept je z knihy Hubneme s rozumem tvořivě Ivy Málkové a Jaroslavy Štochlové.

Copyright © 2024

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