



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Vegetariánství](#) 21. 9. 2022 | Pavla Vomastková

Lívance z cottage sýra a ovesných vloček

URL článku: magazin/recepty/Livance-z-cottage-syra-a-ovesnych-vlocek__s20145x20384.html

Lívance jsou oblíbenou snídaňovou variantou. Pojdte si připravit lívance chutné a nutričně vyvážené podle našeho receptu.



Hlavními ingrediencemi receptu je cottage sýr a jemně mleté ovesné vločky. Díky použití těchto surovin jsou naše lívance nejen dokonale vláčné a chutné, ale také vás skvěle zasytí.

- **Cottage sýr** (zvláště, pokud si ho vyberete v odlehčené verzi, kde je méně tuku) je skvělým **zdrojem kvalitních bílkovin**, některých vitaminů a minerálních látek, především **vápníku**.
- **Ovesné vločky** jsou **zdrojem betaglukanů, kvalitních komplexních sacharidů a bílkovin**.

Ingredience: 4 porce

Cottage sýr (např. Madeta FIT -50 % tuku)	150 g
1 banán	90 g
2 vejce	116 g
Jemně mleté ovesné vločky	150 g
Mléko	100 ml
Řepkový olej	30 ml
Pro podávání:	
Řecký jogurt	100 ml
Čerstvé ovoce (dle sezóny)	100 g
Čekankový sirup	50 ml

Postup

1. Ovesné vločky si nameleme najemno, až připomínají mouku.
2. Smícháme všechny ingredience a nejlépe pomocí tyčového mixéru je

rozmixujeme ve hladké, poměrně tekuté těsto.

3. Na rozehřátou pánev nalijeme řepkový olej.
4. Z těsta tvoříme na pánvi lívance, opečeme je z obou stran dozlatova.
5. Podáváme s řeckým jogurtem, čerstvým ovocem a čekankovým sirupem.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Vím, co jím
	4 porce				
energetická hodnota (kcal)	kcal	366	166	1465	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	16,1	7,3	64,2	-
sacharidy	g	36,3	16,4	145,1	-
z toho cukry	g	9,9	4,5	39,5	-
tuky	g	15,9	7,2	63,8	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	4,1	1,8	16,3	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	11,9	5,4	47,4	≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	0,42	0,19	1,69	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0,6	0,3	2,4	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím](#) (lehké jídlo).

[banán](#) [bílkoviny](#) [lívance](#) [ovesné lívance](#) [ovesné vločky](#) [ovoce](#) [recept bohatý na vlákninu](#) [receptura dle kritérií Vím, co jím](#) [snídaně](#) [sýr cottage](#) [vegetariánský recept](#) [vláknina](#) [zdravá snídaně](#) [zdravý recept](#)

Copyright © 2023

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