



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Vegetariánství](#) 8. 2. 2023 | Ing. Hana Pávková Málková

Jablečné keфіrové lívance

URL článku: magazin/recepty/jablecne-kefiruve-livance__s20145x20495.html

Lívance jsou skvělou snídaní, tyhle si díky rychlé přípravě můžete připravit nejen o víkendu. Pokud k nim navíc přidáte i zdroj bílkovin v podobě tvarohu či skyru, zasytí vás na delší dobu. Recept prošel hodnocením a byl certifikován logem Vím, co jím. Tabulku s výživovými údaji naleznete na konci.



- Lívance připravte jen na troše tuku, nejlépe se hodí [řepkový olej](#), který je tepelně stabilní. Pokud máte kvalitní pánev, tak je lze připravit i nasucho, nemusíte se ale bát trochu tuku použít.

- Díky jablkům a skořici budou lívance přirozeně sladké a není třeba těsto sladit.
- Lívance podávejte s dušenými jablky, pro doplnění tuků přidejte i pár ořechů a nezapomeňte na **zdroj bílkovin**, díky kterým vás lívance lépe zasytí. Skvěle se hodí bílkoviny nabitý [tvrdý tvaroh](#), můžete ale použít i klasický měkký tvaroh nebo například skyr.

Ingredience: 4 porce

Na lívance:

kefir	250 ml
špaldová celozrnná mouka	160 g
jablka	100 g
kypřicí prášek do pečiva	6 g
1 vejce	58 g
řepkový olej	6 ml
skořice	0,5 g

Na dokončení:

jablka	400 g
máslo	6 g
tvrdý tvaroh strouhaný	100 g
vlašské ořechy	30 g

Postup

1. V míse smícháme vejce, kefír a nastrohané jablko. Přidáme mouku, skořici a kypřící prášek a umícháme hustší těsto.
2. Lívance opékáme na pánvi na kapce řepkového oleje z obou stran dozlatova.
3. Mezitím si připravíme dušená jablka. Jablka oloupeme a nakrájíme na plátky nebo na kostičky. Podusíme s trochou másla na pánvi, aby jablka změkla a dochutíme skořicí (dle chuti můžeme přidat i trochu rumu).
4. Lívance podáváme s dušenými jablky, strouhaným tvarohem a nasekanými ořechy.

výživové údaje		na porci na 100g celkem			kritéria	Vím, co jím
		4 porce				
energetická hodnota (kcal)	kcal	361	131	1 443	350-550 kcal/porci	
bílkoviny	g	18,0	16,5	71,8	-	
sacharidy	g	46,0	16,7	184,1	-	
z toho cukry	g	17,0	6,2	67,9	-	
tuky	g	11,3	4,1	45,1	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2,8	1,0	11,3	≤ 2 g/100 g	
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g	

vláknina	g	7,3	2,7	29,2	$\geq 1,4 \text{ g/100 g}$
sůl	g	0,16	0,06	0,63	$\leq 0,875 \text{ g/100 g}$
přidaný cukr	g	0	0	0	$\leq 3 \text{ g/100 g}$

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

[bílkoviny jablka kefír lívance pečeme se špaldovou moukou](#) [recept s jablky](#)
[recept s tvarohem](#) [receptura dle kritérií Víť, co jím](#) [tabulka výživových hodnot](#)
[tvaroh](#) [vegetariánský recept](#) [zdravý dezert](#) [zdravý recept](#)

Copyright © 2024

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