



Celozrné lívance s jablky - videorecept

vegetariánský

Snadné

20 minut

Pro 4 osoby



Ingredience

300 ml rostlinného nápoje
 100 g celozrné špaldové mouky
 100 g pšeničné hladké mouky
 2 lžice amarantových vloček
 1 biovejce
 půl lžice třtinového cukru
 2 lžičky prášku do pečiva bez fosfátů
 špetka soli
 olej na opékání lívanců
 sirup a ořechy na ozdobu
 3 jablka na ozdobu
 1 lžice přepuštěného másla ghí na ozdobu
 půl lžičky skořice na ozdobu
 1 lžice třtinového cukru na ozdobu

Jak na to?

1. Jablka zbavte jádřinců a podélně nakrájejte na osminky. V rendlíku rozpustíte ghí, přidejte nakrájená jablka, skořici, lžici vody a lžici třtinového cukru. Poduste asi 10 minut do změknutí.
2. Obě mouky dejte do mísy. Přidejte amarantové vločky, špetku soli, kypřicí prášek a třtinový cukr. Krátce promíchejte a přidejte rostlinné mléko s vejcem. Metlou vyšlehejte na těstíčko.
3. Rozehřátou nepřilnavou pánev potřete trochou oleje. Dávkujte připravenou směs (1 lžice těsta na 1 lívanec) a opékejte na středním plameni z obou stran dozlatova. Podávejte spolu s dušenými jablíčky, podle libosti polijte sirupem a posypejte drcenými ořechy.