



Nadýchané bezlepkové lievance

Tento recept je pre všetkých tých, ktorí milujú sladké a to obzvlášť po nejakom výdatnom športe. Preto som sa rozhodla spraviť verziu tohto receptu s proteínom, aby sa z týchto lievancov stali tie dokonalé raňajky po víkendovej posilke. Chutia lahodne a vyzerajú tiež skvele.

Do lievancov môžete pridať aj svoje obľúbené ovocie, napríklad banán, jahody či čučoriedky. Tvar lievancov je síce trochu hrubší, ale o to sú nadýchanejšie. Keď ich jemne pokvapkáte /alebo preležete :) javorovým sirupom, budú neodolateľné!

- 135g bezlepkových ovsených vločiek
- 3 ČL kypriaceho prášku
- 1 odmerka vanilkového /iného proteínového prášku (dobrovoľné)
- 3 vajcia
- 120g gréckeho bieleho jogurtu
- ½ ČL vanilkového extraktu
- 2 PL kokosového oleja (alebo ghee masla)
- 1 PL javorového sirupu



1. Ovsené vločky si rozmixujeme v mixéri na múku. Poprípade môžete polovicu rozmixovať a polovicu nechať tak. Presypeme do väčšej misky a zamiešame.
2. Do misky pridáme aj kypriaci prášok a odmerku proteínového prášku podľa chuti a dobre premiešame.
3. Začneme pridávať tekuté suroviny: vajíčka, grécky biely jogurt, vanilkový extrakt a javorový sirup (podľa chuti) Ak používate proteín s pridanými sladidlami, sirup vynechajte! Dobre premiešame
4. Na rozohriatej panvici si roztopíme kokosový olej (alebo ghee maslo). Lievancovú zmes naberáme väčšou žufaňou a dávame na panvicu opekať. Opekáme približne 2 minúty z každej strany, alebo dotedy kým lievance nebudú mať peknú zlatú farbu.
5. Pri servírovaní môžeme jemne preliať javorovým sirupom a dozdobiť čerstvým ovocím, alebo tvarohom.

Vo vzduchotesnej nádobe a v chladničke vydržia až 4 dni.