

## WORTH TO EAT...

Food blog

### Zdravé banánové lívance

Potřebujeme:

(na 7 lívanců)

- 2 zralé banány
- 60g pohankových vloček
- 2 vejce
- 1 čajová lžička skořice

na ozdobu

- 1 řecký jogurt
- borůvky
- javorový sirup



Jak na to

Banány rozmačkáme za pomoci vidličky a smícháme je s pohankovými vločkami, skořicí a dvěma vejci.

Vše zamícháme a pořádně rozšleháme pomocí vidličky. Připravíme si pánvičku, kterou lehce potřeme olejem, aby se lívance nepřichytávaly.

Připravenou směs naléváme naběračkou na rozpálenou pánev a lívance opékáme asi 2 minuty z jedné strany, pak je otočíme a opékáme minutu z druhé strany.

Na talíři lívance polijeme dle chuti řeckým jogurtem, osladíme javorovým sirupem a posypeme borůvkami.

Dobrou chuť ♥