

Zdravé banánové lívance

Časová náročnost: minut

Seznam přísad

1 ks	zralý banán
1 ks	větší vejce
1 lžíce	hladká mouka
	kokosový olej (popřípadě i jiný, kokosový je ale velmi zdravý)
	javorový sirup, bílý jogurt, skořice, ořechy či ovoce (vše podle chuti)



Postup přípravy

Banán rozlámeme na menší kousky a dáme do misky. Pomocí vidličky rozmačkáme na kaši. Přidáme vajíčko a promícháme v celistvou hmotu. Poté přisypeme mouku a opět smícháme. Na pánvi rozpálíme kokosový olej a lžící tvoříme malé lívanečky. Opékají se velmi rychle, takže dáváme pozor, aby se nespálily a rychle obracíme. Hotové lívance dáme na sebe na talíř a podle chuti doplníme například bílým jogurtem, javorovým sirupem, ořechy či oblíbeným ovocem.