# Zdravé banánové lívanečky

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.