

Jablkovo tvarohové lievance

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 20 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Jablko (70 g) ošúpeme a nastrúhame najemno. Zmiešame ho s múkou, žĺtkom, kypriacim práškom (1/2 ČL), tvarohom, škoricou (1 ČL) a medom. Vodu (100ml-150ml) prilievame postupne, cesto by malo byť hustejšie, no nie príliš. Z bielku vyšľaháme sneh, ktorý jemne vmiešame do cesta. Z cesta tvoríme lyžicou lievance, ktoré opekáme na vymastenej panvici do zozlátnutia. Podávame ich s čerstvým ovocím, džemom, orechmi, zvyšným tvarohom.

Ingrediencie

- **dmBio celozrnná ovsená múka 500 g** - 70 g
- **Mäta pieporná** - 6 g
- **Čučoriedky** - 50 g
- **Jablká červená** - 150 g
- **Vlašské orechy jadrá** - 30 g
- **Med včelí kvetový** - 15 g
- **Pitná voda nesýtená** - 120 g
- **Vajcia** - 50 g
- **Škorica mletá** - 5 g
- **Kypriaci prášok do pečiva 12 g** - 6 g
- **Marhuľový džem** - 30 g
- **RAJO Laktofree tvaroh 180 g** - 100 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

