

Valentínske lievance

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 15 minút

Bez lepku

Postup prípravy

V mixéri rozmixujeme tofu, polievkovú lyžicu (kokosového) oleja a polovicu (mandľového) mlieka, do krémovej konzistencie. V miske zmiešame všetky suché ingrediencie. Do suchých ingrediencií postupne pridáme zmes z tofu, prilejeme zvyšné (mandľové) mlieko a vymiešame hustejšie cesto (konzistencia by nemala byť príliš tekutá ani príliš hustá). Na panvicu pridáme kvapku (kokosového) oleja, necháme rozpáliť a dáme za malú naberačku cesta. Lievance opekáme z oboch strán pár minút – kým nemajú peknú bledohnedú farbu. Cesto bude po opečení zvnútra vláčne, práve vďaka tofu. Kým sa budú lievance piecť, pripravíme si lahodný krém. Najprv si ošúpeme avokádo a rozkrájame rovno do mixéra. Pridáme kakao a podľa chuti javorový sirup alebo med. Zmes rozmixujeme a vznikne nám lahodný avokádový krém. Nakoniec si pripravíme ovocnú omáčku z mrazených malín, ktoré vysypeme na panvicu, pridáme zrnká granátového jablka (množstvo si prispôbte podľa seba) a zalejeme to javorovým sirupom alebo medom. Zmes privedieme do varu a odstavíme. Lievance môžeme servírovať rôznymi spôsobmi. My sme zvolili ukladanie na seba, pomedzi lievance sme natreli avokádový kakaový krém a poliali ovocnou omáčkou. Na ozdobu sme použili černice, čučoriedky a lístok mäty.

Ingrediencie

- **Dr. Halíř trvanlivé mlieko polotučné 1 l** - 250 g
- **Holandské kakao 100 g** - 12 g
- **Mäta pieporná** - 5 g
- **Čučoriedky** - 25 g
- **Maliny čerstvé** - 100 g
- **Černice čerstvé** - 25 g
- **Granátové jablko** - 100 g
- **Med včelí kvetový** - 30 g
- **Cukor kryštál** - 40 g
- **Olej repkový** - 30 g
- **Vanilkový cukor** - 10 g
- **Avokádo** - 100 g
- **Kypriaci prášok do pečiva 12 g** - 6 g
- **Pohánková múka hladká 500 g** - 130 g
- **Jedlá soľ** - 0.5 g
- **LUNTER Tofu naturálne 180 g** - 180 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

