

# Ječné lívanečky s podmáslím



Typ receptu  
**Vegetariánský**



Náročnost  
**Snadná**



Doba přípravy  
**40 minut**



Množství  
**4 porce**

## Ingredience:

- 200 g ječné celozrnné jemně mleté mouky Bioharmonie
- 50 g jemně mletých ovesných vloček Bioharmonie
- slunečnicový olej na pečení a smažení Biolinie
- javorový sirup Biolinie
- 2 lžičky kypřicího prášku Amylon
- ½ lžičky soli Biosal
- jahodový džem Zwergenwiese
- 300 ml podmáslí
- zakysanou smetanu
- 2 vejce
- 1 jablko

## Postup:

V míse smíchejte mouku, ovesné vločky, kypřicí prášek, sůl, podmáslí, vejce a nastrouhané jablko. Vznikne těsto o něco hutnější, než na klasické lívance.

Pomocí naběračky lijte přiměřené množství těsta na rozpálenou pánev s trochou oleje.

Lívanečky smažte z obou stran do zlatohněda.

Podávejte s javorovým sirupem, kysanou smetanou a jahodovým džemem.

---

**Tip:** Přidejte do těsta ½ lžičky skořice a hrst borůvek.