Proteínové lievance plnené jahodami

14. 2. 2024

Recept je vhodný pre: 1.fáza, 2. fáza, 3. fáza

Vyskúšajte si pripraviť výdatné raňajky, ktoré vás udržia príjemne sýtych. Ide o naše lievance plnené jahodami. Rýchla a zdravá podoba lievancov je teraz realitou! Doprajte si vynikajúce raňajky plné bielkovín a čerstvého ovocia.

Čo potrebujete:

- *1 porcia palacinky Prodietix (vyberte podľa chuti)*
- *40 g jahôd*
- *1 slepačie vajcia*
- *kvapka repkového oleja*

Ako na to:

1. Rozohrejte panvicu na lievance na strednú teplotu a plochu potrite repkovým olejom.

2. V šejkri si pripravte palacinku podľa návodu na obale spolu s jedným vajíčkom.

3. Vylejte cesto na jednotlivé kolieska približne do necelej polovice veľkosti plochy.

4. Doprostred jednotlivých koliesok poukladajte jahody v jednej vrstve.

5. Pripravené lievance s ovocím nechajte trošku zatiahnuť a zalejte ďalšou vrstvou cesta.

6. Lievance opatrne otočte a pečte dozlata.

7. Podávajte ešte teplé.

TIP: Môžete pridať aj trochu tvarohu (podľa fázy, v ktorej sa práve nachádzate).