

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 vajčkom.
- 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).