






# Plnené proteínové lievance s banánom

Čo tak dať si americké lievance na raňajky? Lievančky sú úžasne nadýchané a doplnené lahodným vanilkovým pudíngom.

asi 4 porcie    jednoduchá príprava  do 40 minút



## Prísady::

### Na cesto:

100 g múka špaldová  
1 KL Kypriaci prášok do pečiva Dr. Oetker  
0,5 KL Sóda bikarbóna Dr. Oetker  
150 g High Protein Pudding Vanille Dr. Oetker  
1 balíček Vanilínový cukor Dr. Oetker  
1 ks vajce (veľkosť M)  
5 PL mlieko  
soľ

### Okrem toho:

1 ks banán  
čučoriedky, maliny  
2 PL maslo prepustené  
asi 250 g High Protein Pudding Vanille Dr. Oetker

- 1 Olúpeme a nakrájame banán. Čučoriedky a maliny pretriedime a prípadne umyjeme.
- 2 Na prípravu cesta v mise zmiešame múku s jedlou sódou. Pridáme zvyšné ingrediencie a všetko mixérom na najvyššom stupni asi 2 minúty spracovávame na hladké cesto.
- 3 V panvici rozpustíme lyžicu prepusteného masla. Na každý lievanček dáme na panvicu jednu polievkovú lyžicu cesta a v prípade potreby ho trochu rozprestrieme. Lievance opekáme dozlatista po oboch stranách na miernom ohni asi 3 minúty.
- 4 Lievance podávame s pudíngom a ovocím. Môžeme dozdobiť práškovým cukrom a lístkami mäty.

### Tip:

- Namiesto High Protein Pudding Vanille je možné použiť tiež High Protein Pudding Schoko.

