

Recept z kuchyne Ley

Mandľové lievance

Počet porcií: 8

Príprava: 15 min

Opekanie: 40 min



Postup:

1. Zoznam ingrediencií vyzerá byť dlhší, ale stojí to za to. Do misky dáme suché ingrediencie a premiešame.
2. K nim teraz na hrubo nastrúhame 1 jablko a kôru z 1 bio citróna (voliteľné). Následne pridáme mlieko a vajička. Cesto dobre premiešame.
3. Čo sa týka sladidla, mne príde samotná kokosová a mandľová múka a kokosové mlieko jemne nasladlé. Každopádne, cesto unesie 2 PL javorového sirupu či kokosového cukru.
4. Neprílnavú panvicu dáme na plameň nižšej teploty a roztopíme na nej trošku ghee alebo kokosového oleja.
5. Po zohriatí panvičky si naberieme z cesta 1 kopcovitú polievkovú lyžicu a tvoríme menšie lievance.
6. Keď sa cesto začne zvrchu "zahať", je čas ich otočiť. Pečieme ešte asi 2 minútky aj z druhej strany a odkladáme bokom.

Ingrediencie:

- 1 hrnček mandľovej múky
- 1/2 hrnčeka kokosovej múky
- 1/2 hrnčeka tapiokového škrobu alebo 3 PL psyllia
- 6 vajičok
- 1 na hrubo nastrúhané jablko
- 1/2 hrnčeka kokosového mlieka
- 2 ČL sódy bikarbóny
- 2x štipka soli
- kôra z 1 bio citróna
- maslo alebo ghee na opekanie

Detailnejší postup a moje tipy nájdeš na webe:
[Mandľové lievance](#)

Moje vychytávky:
