Špenátovo-pažitkové ovesné lívance plněné sýrem

Počet porcí: 5
Doba přípravy: 30 minut

Postup přípravy

Z 1 hrnku ovesných vloček, prášku do pečiva a vejce si vytvoříme hmotu. V tyčovém mixéru si rozemeleme na drobno hrnek špenátu a malý svazek pažitky (raději dáme méně než více, je hodně aromatická). Tuto zelenou směs přidáme do hmoty z ovesných vloček a vytvoříme jednolité těsto. Bude-li moc tuhé, zředíme mlékem a naopak bude-li málo zelené, přidáme rozmixovaný špenát. Osolíme a opepříme. Lívanečník si nahřejeme, vymažeme olejem (teplota by neměla být na nejvyšší stupeň). Na dno lívanečníku nalijeme směs a přidáme kolečko sýru (které jsme si vyřezali skleničkou nebo hrnkem) a poklademe další ovesno-špenátovou vrstvou. Po usmažení jedné strany obrátíme na druhou, aby se lívance prosmažili z obou stran. Výsledné lívance naskládáme na sebe a podáváme s bylinkami a rajčaty.

Ingredience

- **Rajčata** - 100 g
- **Vejce** - 75 g
- **Jedlá sůl vakuová 1 kg** - 2 g
- **Pažitka** - 5 g
- **Špenátové listy** - 100 g
- **Ovesné vločky jemně drcené 500 g** - 210 g
- **Eidam 30% cihla 2600 g** - 125 g
- **Jihočeské mléko trvanlivé polotučné 1,5% 1 l** - 225 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 1 g
- **Olej slunečnicový** - 25 g
- **Kypřící prášek do pečiva 12 g** - 6 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM
DIABETICA.CZ
VÁŠ SEZNAM ONLINE