



Блинчики Дюкан



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 115.6	Белки 6.3	Жиры 4.6	Углеводы 13.0

Ингредиенты

Крахмал кукурузный - 40 граммов
Куриные яйца - 100 граммов
Молоко - 100 граммов
Творог - 30 граммов
Вода - 50 граммов
Разрыхлитель теста - 2 грамма

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

Взбиваем молоко с яйцами и щепоткой соли до пышности. Добавляем творог, соду и сахарзам. Аккуратно вмешиваем крахмал, чтобы не образовались комочки. Взбиваем до однородности. В самом конце добавляем кипяток и размешиваем. На сковородку капаем несколько капель масла, размазываем салфеткой. Хорошо накаляем сковороду и выпекаем блинчики как обычные. Получается 8 больших блинов.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru