



## Блинчики Дюкан



<b>На 0 г</b>	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
<b>На 100 г</b>	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](http://beregifiguru.ru)