



## Блины на цз муке



<b>На 343 г</b>	Калории 470	Белки 25.2	Жиры 12.6	Углеводы 66.4
<b>На 100 г</b>	Калории 137.1	Белки 7.3	Жиры 3.7	Углеводы 19.4

### Ингредиенты

Куриные яйца - 84 грамма  
Молоко 0,5% - 60 граммов  
Вода - 350 граммов  
Мука пшеничная цельнозерновая обойная - 100 граммов  
Разрыхлитель теста - 1 грамм

Процент потерь по массе: 65.7 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)