



Питательные блинчики из подсолнечной муки



На 885.49 г	Калории 2093	Белки 176.9	Жиры 69.9	Углеводы 189.1
На 100 г	Калории 236.4	Белки 20.0	Жиры 7.9	Углеводы 21.4

Ингредиенты

мука подсолнечная, частично обезжиренная - 300 граммов
яйцо куриное - 100 граммов
Мед цветочный - 60 граммов
Соль поваренная пищевая - 3 грамма
Молоко 1% - 700 граммов
Масло подсолнечное - 50 граммов

Процент потерь по массе: 11.451 %

Инструкция по приготовлению

1. В глубокую миску разбить яйца.
2. Добавить мед и соль.
3. Тщательно взбить яйца с медом при помощи венчика или миксера. Затем добавить молоко. Хорошо взбить смесь.
4. Просеять муку.
5. Небольшими порциями добавлять муку, все время взбивая.
6. Хорошо взбить, чтобы не было комков. Хорошо перемешать.
7. Разогреть сковороду, первый раз налить 1 ч. ложку растительного масла. Распределить его по сковороде (удобно силиконовой кисточкой или перышками). Налить теста немного меньше, чем 2/3 половника, или меньше, зависит от размера сковороды. При помощи прокручивания сковороды распределить блин тонким слоем по сковороде. Печь до золотистого цвета на среднем огне, приблизительно 1-2 минуты.
8. Затем перевернуть блин и жарить 30-40 секунд. Так пожарить все блины.
9. Подавать теплыми с любой начинкой, медом, джемом, сметаной, красной икрой.

© 2013-2020 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru