



## блины из отрубей и пшеничной крупы



<b>На 358 г</b>	Калории 711	Белки 26.1	Жиры 9.4	Углеводы 124.7
<b>На 100 г</b>	Калории 198.5	Белки 7.3	Жиры 2.6	Углеводы 34.8

### Ингредиенты

Пшеничная крупа - 100 граммов  
Отруби пшеничные - 50 граммов  
Яйцо - 1 штука  
Мед - 1 столовая ложка  
Мед - 1 столовая ложка  
Вода - 100 граммов

Процент потерь по массе: 64.2 %

### Описание

Отруби, и пшеничную крупу-на кофемолке, взбить яйцо с медом, погасить пол. чайной ложки соды, влить воду и все перемешать, должно быть как блинное тесто, так что регулируем количество воды

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2025 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)