



ленивые оладьи



На 997.91 г	Калории 2195	Белки 83.6	Жиры 35.9	Углеводы 384.5
На 100 г	Калории 220.0	Белки 8.4	Жиры 3.6	Углеводы 38.5

Ингредиенты

Яйцо - 2 штуки
Кефир - 750 граммов
Мука пшеничная - 480 граммов
Сахар - 20 граммов
Соль поваренная пищевая - 2.5 грамма

Процент потерь по массе: 0.2090000000000003 %

Инструкция по приготовлению

1. Яичные желтки растереть с сахаром (1 ст. л.) и солью (0.5 ч. л.).
2. Замесить тесто, понемногу добавляя в просеянную муку (3 ст.=480 г) подогретый кефир (3 ст.=750 г).
3. Смешать со взбитыми белками.
4. Жарить в виде тонких оладушков на сковороде с антипригарным покрытием (лучше чугунной) или запекать в духовке в силиконовых формочках.

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru