

Овсяноблин на кефире

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 121 г	233	11.9	7.2	30.0
На 100 г	192.2	9.9	5.9	24.8

Ингредиенты

Яйцо - 46 граммов
Овсяные хлопья - 44 грамма
Кефир - 40 граммов
Разрыхлитель теста - 2 грамма

Процент потерь по массе: 87.9 %

Описание

К одному яйцу добавить 3 столовые ложки перемолотых овсяных хлопьев, добавить 30 мл. кефира и 1/3 чайной ложки разрыхлителя. Обжарить с двух сторон на сковороде с антипригарным покрытием или на смазанной каплей масла. Можно добавить любую начинку и завернуть. Время приготовления 5 минут. Чтобы блинчик был более хрустящим можно добавить овсяные хлопья целиком, не перемалывая.

Инструкция по приготовлению

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