

Оладушки постные с льняной и овсяной мукой без яиц и молока

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 229 г	269	8.3	6.2	45.5
На 100 г	117.3	3.6	2.7	19.8

Ингредиенты

Мука овсяная диетическая - 54 грамма
Льняная мука - 4 грамма
Сахарный песок - 10 граммов
Вода - 147 граммов
Масло подсолнечное - 2 грамма

Процент потерь по массе: 77.1 %

Описание

Насыпать в посуду муку, сахар, лимонную кислоту полчайной ложки, льняную муку и перемешать. Добавляем воду и тщательно перемешиваем. Затем надо соду полчайной ложки погасить уксусом, добавить в тесто и вновь перемешать.Сейчас тесто будет "пузыриться" и подниматься. Ждём пять минут и потом хорошенько перемешиваем. Сковородку с маслом разогреть (масло добавлять по желанию, можно использовать антипригарное покрытие, так масло и не надо). Выкладывать оладушки, подождать, пока они подрумянятся у краев, тогда легко переворачивать их будет! Сахара тоже можно меньше класть, итак вкусно :) Подавать можно с медом, вареньем, сметаной, кому как нравится! Полезный рецепт. И главное - очень вкусный!

Инструкция по приготовлению

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