



Оладьи из кабачков с кокосовой мукой

★★★★★

На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 86.4	Белки 2.9	Жиры 6.5	Углеводы 4.0

Ингредиенты

Кабачок - 500 граммов
ЯЙЦО - 130 граммов
Масло топленое - 30 граммов
Кокосовая мука органическая - 40 граммов
Псиллиум - 20 граммов
Соль поваренная пищевая - 5 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

<http://lchf.ru/4468> Вот вам очень хороший и простой в приготовлении гарнир, который, впрочем, может быть и вполне самостоятельным блюдом — например, легким ужином. И, если уж мы взялись говорить о "детской еде", то почему бы не предложить эти оладьи детям — им они вполне могут понравиться. Что берем на 2 порции: Один кабачок среднего размера 2 яйца две столовые ложки кокосовой муки одна столовая ложка псиллиума соль кокосовое, или топленое масло для жарки Натрите кабачок на мелкой терке, добавьте яйца, муку, псиллиум, соль и тщательно перемешайте. Мешать надо быстро и энергично, чтобы псиллиум разошелся и не создавал комков. Жарьте оладьи на слабом огне на кокосовом, или топленом масле до приятного золотистого оттенка. Подавайте со сметаной.

Инструкция по приготовлению

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