



Тыквенные оладьи



На 720 г	Калории 962	Белки 35.5	Жиры 12.6	Углеводы 176.8
На 100 г	Калории 133.7	Белки 4.9	Жиры 1.7	Углеводы 24.6

Ингредиенты

Тыква - 450 граммов
мука - 160 граммов
кефир - 100 граммов
Мед - 20 граммов
яйца - 100 граммов
Сахарный песок - 40 граммов
Курага - 20 граммов
Соль поваренная пищевая - 3 грамма
Сода - 5 граммов
Корица - 1 грамм
Мускатный орех молотый - 1 грамм

Процент потерь по массе: 28 %

Описание

Очень нежные и легкие сладкие оладьи. Тыкву почистить, порезать небольшими ломтиками и запекать до мягкости в духовке 30-40 минут при 180 гр. (либо 10-15 мин в СВЧ на полной мощности), затем измельчить блендером в пюре вместе с курагой, немного остудить. Добавить яйца, муку, кефир, сахар, мед, соль и соду, хорошо перемешать в течение 1-2 минут. Выкладывая ложкой, выпекать без масла на хорошо разогретой антипригарной сковороде, под крышкой на небольшом огне, примерно по минуте с каждой стороны. Соль ок. 1/4 ч.л, сода 1/3 ч.л., можно добавить еще ванилин, цедру апельсина.

Инструкция по приготовлению

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