



Яблочный рулет на сковороде



На 215 г	Калории 313	Белки 15.8	Жиры 10.2	Углеводы 38.5
На 100 г	Калории 145.6	Белки 7.4	Жиры 4.7	Углеводы 17.9

Ингредиенты

Яйцо куриное - 85 граммов
Мука ржаная обдирная - 50 граммов
Сода - 3 грамма
Лимонная кислота - 1 грамм
Вода - 6 граммов
яблоко варёное - 70 граммов

Процент потерь по массе: 78.5 %

Описание

1.Соединяем яйца с мёдом и щепоткой соли и взбиваем блендером до увеличения в объеме. 2.Муку соединяем с содой,просеиваем её в наши взбитые яйца постепенно,аккуратно перемешивая. 3.Добавляем небольшое количество лимонного сока(лимонной кислоты разведённой водой) что бы погасить соду. 4.Готовую массу выливаем на сухую сковородку и закрываем крышкой, жарим на маленьком огне, пока бисквит не будет готов.(проверяем готовность зубочисткой) 5.Готовый бисквит быстро перекладываем на пергаментную бумагу, и пока он горячий, закручиваем в форму рулета. 6.Оставляем до остывания. 7.После остывания разворачиваем рулет аккуратно и смазываем начинкой.

Инструкция по приготовлению

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