

Апельсиновые панкейки



На 100 грамм:
Калорийность: **110,04 ккал.**
Белки: **9,36 г.**
Жиры: **4,05 г.**
Углеводы: **9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/apelsinovye-pankejki/>

Ингредиенты:

- 140 гр творога нежирного
- 100 мл молока/кефира
- 2 яйца
- разрыхлитель/сода
- апельсин
- мука овсяная/кукурузная/рисовая на ваш вкус

Приготовление:

Творог смешиваем с молоком/кефиром и яйцом.

Вымытый и обсушенный апельсин натираем на мелкой терке, добываем цедру одним словом. Не переусердствуйте, натирать нужно только верхнюю оранжевую часть шкурки, т.к. белая часть даст горчинку. Мне хватило цедры с половинки апельсина. Добавляем ее в тесто, при желании можно и сок апельсина добавить, но цедра и сама по себе даст яркий апельсиновый вкус и запах. Кто любит может положить в тесто имбирь(свежий или в виде специи). Добавляем любую муку, или смесь из разных видов муки, чтобы тесто получилось по консистенции что-то среднее между блинным и как на оладьи.

Выпекаем на сухой сковороде под крышкой с двух сторон.

Я промазала их обильно йогуртом и отправила на ночь в холодильник на пропитку.