

Бананово-овсяные блинчики



На 100 грамм:
Калорийность: **139,68 ккал.**
Белки: **6,84 г.**
Жиры: **3,7 г.**
Углеводы: **19,87 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bananovo-ovsyanye-blinchiki/>

Ингредиенты:

- молоко 1% - 1 ст
- овсяная мука - 100 г
- яйцо - 1 шт
- соль - по вкусу
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Овсяные хлопья нужно перемолоть в муку. Муки должно получиться чуть меньше одного стакана. Из банана нужно сделать пюре, размяв его вилкой или используя блендер. Далее, нужно взбить яйцо, постепенно добавляя в него соль, муку и молоко. После этого, в смесь добавляем банан. Нужно приготовить именно густое тесто, тогда блины получатся воздушными и нежными.