

## Блинчики из овсянки



На 100 грамм:  
Калорийность: **200,13 ккал.**  
Белки: **13,75 г.**  
Жиры: **3,19 г.**  
Углеводы: **31,76 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/blinchiki-iz-ovsyanki/>

### **Ингредиенты:**

- 500 г. овсянки
- 500 г. обезжиренного творога (идеально 5%)
- 4 яичных белка
- чайной ложки разрыхлителя
- 1 ч. ложку ванильного сахара

Их можно готовить без сахара, а после приготовить любой соус и полить им блинчики.

### **Приготовление:**

Все компоненты смешайте в блендере. Если вам нравятся блинчики с более грубым помолом, овсянку добавляйте в последнюю очередь. Испеките примерно 6 блинчиков.