

Блинчики из овсяной муки



На 100 грамм:
Калорийность: **204.97 ккал.**
Белки: **8.24 г.**
Жиры: **8.3 г.**
Углеводы: **29.82 г.**

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

Овсяные блинчики прекрасный вариант завтрака, который порадует ваши вкусовые рецепторы и не навредит фигуре. Попробуйте приготовить эти вкусные блины уже сегодня.

Совет: если для этого кулинарного рецепта у вас в доме нет овсяной муки, приготовьте ее самостоятельно, перемолов в блендере овсяные хлопья. Уж они-то точно есть у каждого, кто следит за фигурой и ведет здоровый образ жизни.

Ингредиенты:

- овсяная мука 300 г
- яйцо 2 шт
- молоко 250 мл
- растительное масло 1 ст. л
- разрыхлитель 1 ч. л
- сахар 1 ч. л

Приготовление:

В небольшой миске слегка взбейте яйца с сахаром.

Добавьте разрыхлитель и молоко, тщательно перемешайте.

Постепенно всыпайте в смесь муку, замешивая блинное тесто.

Добавьте немного растительного масла.

Разогрейте как следует сковороду и налейте блинное тесто. Жарьте с обеих сторон до румяности.

Готовые блинчики подавайте со свежей малиной или другими ягодами по своему вкусу.