

# Блинный рулет с маковой начинкой



На 100 грамм:  
Калорийность: **144,91 ккал.**  
Белки: **5,65 г.**  
Жиры: **6,65 г.**  
Углеводы: **16,32 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/blinnyj-rulet-s-makovoj-nachinkoj/>

## Ингредиенты:

для блинов:

- 2 яйца
- ржаная мука 80 гр
- кукурузный крахмал 20 гр
- щепотка соли
- молоко ~450 мл

Начинка:

- 50 гр. мака
- 100 мл молока
- 1 ч.л. корицы
- Подсластитель по вкусу
- 1 ст л кукурузного крахмала

## Приготовление:

Блины: муку просеиваем, смешиваем все ингредиенты и хорошо замешиваем тесто, даём постоять 5-10 мин. Жарим хорошо разогретой а/п ск

Начинка: подогреваем молоко в кастрюле, добавляем мак и кукурузный крахмал, варим 5-7 мин. Добавляем корицу. Выкладываем полученную маковую на блин, закручиваем в рулет, повторяем эту процедуру со следующими блинчиками, пока не закончится начинка) У меня ушло 6 блинов)