Блины гречишные

На 100 грамм:
Калорийность: **120.33 ккал.**
Белки: **4.46 г.**
Жиры: **0.39 г.**
Углеводы: **24.16 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/bliny-grechishnye/

Ингредиенты:
- гречишная мука 1 стакан
- вода 2 стакана
- сода чайной ложки
- соль чайной ложки

Приготовление:
В миске смешайте все ингредиенты для блинов. Постепенно влейте воду, постоянно взбивая пока тесто не станет однородным. Оставьте при комнатной температуре на 30 минут.
На раскаленной сковороде обжарьте блины с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета.
Начинка:
Яблоки. Вам понадобится примерно 1 яблоко на 1 блин. Очистите и нарежьте каждое яблоко, затем запеките его в духовом шкафу с добавлением воды до мягкого состояния. При желании можно добавить корицу,стевиозид и другие специи по вкусу.

Выкладываем:
Положите блин на тарелку, в середину выложите приготовленные яблоки. Заверните блин. Подавайте с кусочками яблока и обжаренными грецкими орехами.
ps. на фото подача с медом.