

Блины по дюкану



На 100 грамм:
Калорийность: **80,16 ккал.**
Белки: **5,13 г.**
Жиры: **3,13 г.**
Углеводы: **7,79 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bliny-po-dyukanu/>

Ингредиенты:

- 2 ст. л. молотых овсяных отрубей
- 1 ст. л. молотых пшеничных отрубей
- 1 яйцо
- кефир 0% теплый
- соль, сахарозаменитель по вкусу

Приготовление:

Готовим тесто традиционно, выпекаем без масла на раскаленной сковороде