

Цельнозерновые блины с зеленью и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **147,7 ккал.**
Белки: **9,34 г.**
Жиры: **6,77 г.**
Углеводы: **11 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/celnozernovye-bliny-s-zelenyu-i-syrom/>

Ингредиенты:

- кефир 1% - 2 ст
- мука цельнозерновая - 6 ст.л
- яйца - 2 шт
- сыр - 100 г
- сода - по вкусу
- зелень - по вкусу
- оливковое масло - 1 ст. л
- соль - по вкусу

Приготовление:

Мелко режим укроп, сыр трём на самую мелкую тёрку. В миске смешиваем кефир, яйца и соль. Добавляем муку, сыр, укроп, хорошо размешиваем. В пол стакана кипятка добавляем соду (зашипит), размешиваем и выливаем в "тесто", добавляем масло. Если получилось сильно густое доливаем кипятка, хорошо размешивая до нужной нам консистенции. Выпекаем как обычные блинчики по 1-2 мин с каждой стороны.