

## Диетические блинчики на кефире



На 100 грамм:  
Калорийность: **136,29 ккал.**  
Белки: **6,66 г.**  
Жиры: **3,36 г.**  
Углеводы: **19,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskie-blinchiki-na-kefire/>

### **Ингредиенты:**

- 1 стакан кефира
- 1 яйцо
- 4 ст. л. муки
- сода

### **Приготовление:**

Взбиваем кефир и яйцо блендером, затем добавляем муку и опять взбиваем, потом добавляем щепотку соли. Берем соду на кончике ножа и гасим кипятком, выливаем это в тесто.

Можно жарить без масла на сковороде с тефлоновым покрытием.

Можно обмазать их медом, или сделать фруктовую начинку, отлично сочетается с яблочной.