Диетические оладьи из овсянки и черники

На 100 грамм:
Калорийность: **131.13 ккал.**
Белки: **7.44 г.**
Жиры: **3.93 г.**
Углеводы: **17.02 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskie-oladi-iz-ovsyanki-i-cherniki/

Ингредиенты:
- 1 стакан овсяных хлопьев
- 100 граммов нежирного творога
- 100 мл кефира
- 2 яйца
- 1 стакан черники (можно замороженной)
- 3/4 стакана йогурта с низким содержанием жира
- 1 ч.л. меда

Приготовление:
Измельчите хлопья в блендере, добавьте растертый творог, кефир и яйца. Аккуратно вмешайте в тесто ягоды и оставьте на 15 минут.
Жарьте оладьи на разогретой сковороде с антипригарным покрытием под крышкой на среднем огне по 3 минуты с каждой стороны .
Для подачи смешайте йогурт и мед.