

## Диетические овсяные оладьи



На 100 грамм:  
Калорийность: **172 ккал.**  
Белки: **5,82 г.**  
Жиры: **5,59 г.**  
Углеводы: **26,49 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskie-ovsyanye-oladi/>

### Ингредиенты:

- овсяные хлопья 2 чашки
- молоко 2/3 чашки
- яйца 2 шт
- банан 1 шт
- груша или яблоко - 1 шт (по желанию)
- мед - 1 ст.л
- оливковое масло 1 ст.л

### Приготовление:

Все продукты в блендер. В итоге вы получите жидкой консистенции тесто. Но на нем сейчас жарить не получится, надо дать постоять тесту минут 15.