

Гречневые лепешки



На 100 грамм:
Калорийность: **237.98 ккал.**
Белки: **7.59 г.**
Жиры: **16.11 г.**
Углеводы: **16.64 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechnevye-lepeshki/>

Ингредиенты:

- 250 г гречневой крупы
- 3 яйца
- 3 авокадо
- 100 г тертого пармезана
- 2 ст. л. пряных трав по вашему вкусу
- 1 упаковка проростков люцерны
- 3 ст. л. сока лайма
- 4 ст. л. оливкового масла
- соль
- перец

Приготовление:

Гречневую крупу промойте, залейте водой, доведите до кипения, варите 5 мин, затем накройте крышкой и дайте разбухнуть.

Взбейте миксером с яйцами, пряными травами и пармезаном. Посолите и поперчите.

Авокадо разрежьте на половинки и удалите косточки. Сбрызните соком лайма и разложите проростки люцерны поверх авокадо. Слегка посолите и поперчите.

Половину объема растительного масла разогрейте в сковороде с антипригарным покрытием. Вливайте тесто с помощью столовой ложки так, чтобы на сковороде образовались небольшие лепешки. Обжарьте по 5 мин с каждой стороны. Добавляйте периодически масло.

Лепешки подавайте теплыми с авокадо.