Гречневые оладьи

На 100 грамм:
Калорийность: **247.59 ккал.**
Белки: **12.33 г.**
Жиры: **6.22 г.**
Углеводы: **36.89 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/grechnevye-oladi/

Можно делать в двух вариантах: сладкие и соленые.

Ингредиенты:
- 150 грамм гречневой крупы
- 2 яйца
- 1 столовая ложка муки
- 1/2 ч.л соды или разрыхлителя
- соль или мед по вкусу (в зависимости от выбора варианта)

Приготовление:
Варим гречневую кашу.
Добавляем в нее яйца, муку, разрыхлитель и соль (мёд).
Обжариваем на сковороде до легкой корочки.