

Кабачковые блинчики



На 100 грамм:
Калорийность: **58,11 ккал.**
Белки: **2,66 г.**
Жиры: **1,05 г.**
Углеводы: **9,21 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachkovye-blinchiki/>

Ингредиенты:

- кабачок - 1 шт
- яйца - 1 шт
- молоко 1% - 1 ст
- мука цельнозерновая - 2/3 ст
- соль, перец - по вкусу

Для начинки:

- Натуральный йогурт - 4 ст. л
- Чеснок - 10 г
- Свежий укроп - по вкусу

Приготовление:

Кабачок вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Добавить яйцо, соль и перец, перемешать. Влить молоко, перемешать. Постепенно всыпать муку. Должно получиться негустое тесто для блинов. Если тесто получится слишком густым, блины будут толстыми и сломаются при сворачивании. Жарить кабачковые блинчики на разогретой сковороде с добавлением небольшого количества масла на среднем огне. Обжаривать с обеих сторон до золотистого цвета. Для начинки смешать йогурт мелко нарезанный укроп и пропущенный через пресс чеснок. Смазать блинчики тонким слоем и свернуть. Вкусные и ароматные кабачковые блинчики готовы.