Кабачковые оладьи

На 100 грамм:
Калорийность: **33,8 ккал.**
Белки: **1 г.**
Жиры: **1,2 г.**
Углеводы: **4,7 г.**

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

Ингредиенты:
- кабачок - 3 шт
- огурец - 1 шт
- яйцо - 1 шт
- овсяные отруби - 3 ст. л
- натуральный йогурт - 2 ст. л
- специи - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
В посуду с натертым на крупную терку кабачком добавляем натертую морковь, специи и хорошо перемешиваем. Оставляем на несколько минут, после чего добавляем отруби и снова перемешиваем. В отдельной миске взбиваем яйцо с йогуртом и добавляем к приготовленной смеси. Жарим оладьи на сковороде без масла на небольшом огне. Подаем оладьи теплыми с натуральным йогуртом.