Капустные оладьи

На 100 грамм:
Калорийность: **86,07 ккал.**
Белки: **4,75 г.**
Жиры: **2,88 г.**
Углеводы: **9,8 г.**

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

Ингредиенты:
- 500 г капусты белокочанной (зимние сорта подойдут лучше)
- 2 яйца
- 4 ст. л. цельнозерновой муки (либо молотой овсянки)
- соль, специи по вкусу
- масло оливковое

Приготовление:
Нашинкованную капусту отвариваем в подсоленной воде в течении 10 минут, затем отцеживаем через дуршлаг, еще раз отваренную капустку крошим как можно мельче. Добавляем яйца и муку, можно немного разрыхлителя. замешиваем тесто с капустой. На разогретую сковороду выкладываем ложкой лепешки.
Готовые блинчики выкладываем на бумагу, чтобы впитался лишний жир.