

Маковые панкейки



На 100 грамм:
Калорийность: **162,89 ккал.**
Белки: **7,4 г.**
Жиры: **6,8 г.**
Углеводы: **17,5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/makovye-pankejki/>

Ингредиенты:

- яйца - 1 шт
- кефир 1% - 100 мл
- мука - 1,5 ст. л (у нас рисовая)
- мак - 1 ч. л
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Всё смешать и жарить на раскаленной антипригарной сковороде без масла с двух сторон.