

Манно-овсянные блины



На 100 грамм:
Калорийность: **215.08 ккал.**
Белки: **6.9 г.**
Жиры: **8.97 г.**
Углеводы: **26.73 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/manno-ovsyannye-bliny/>

Нежные блинчики без муки, ну просто объедение
Получаются пышненьким и таят во рту!

Ингредиенты:

- 1 ст. овсяных хлопьев
- 1 ст. манной крупы
- 500 мл. кефира
- 3 яйца
- 2 ст. л. сахара
- 1/2 ч. л. соды
- 1/2 ч.л. соли
- 3 ст. л. растительного масла

Приготовление:

Смешиваем в миске манную крупу и овсяные хлопья. Заливаем их кефиром, перемешиваем и оставляем на 2 часа. Яйца взбиваем, добавляем в миску. Добавляем соль, сахар и соду. Вливаем масло, перемешиваем. И жарим блинчики.