

Манно-овсяные блинчики



На 100 грамм:
Калорийность: **215.37 ккал.**
Белки: **6.91 г.**
Жиры: **8.98 г.**
Углеводы: **26.77 г.**

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

Ингредиенты:

- овсяные хлопья 1 стакан
- манная крупа 1 стакан
- кефир 500 мл
- яйца 3 шт
- сахар 2 ст. л
- сода 1/2 ч. л
- соль по вкусу
- растительное масло 3 ст. л

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. Тесто получается не очень густое.
И жарим блинчики.