

Морковно-кокосовые оладушки



На 100 грамм:
Калорийность: **218 ккал.**
Белки: **6,8 г.**
Жиры: **10,5 г.**
Углеводы: **23 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/morkovno-kokosovye-oladushki/>

Ингредиенты:

- 1 стакан цельнозерновой муки (можно взять молотые овсяные хлопья)
- 1/4 стакана кокосовой стружки
- 1,5 чайной ложки разрыхлителя
- 1 стакан обезжиренного молока
- 1/2 стакана тертой моркови
- 2 столовых ложки рубленых грецких орехов
- стевия по вкусу

Приготовление:

Смешайте муку, стевию, разрыхлитель, соль и 2 столовых ложки кокоса. Влейте молоко. Все перемешайте и добавьте морковь и оставьте тесто на 5 минут пока сковорода разогревается. Обжарьте небольшие блины с обеих сторон до золотисто-коричневой корочки. Каждый блин присыпьте орехами и затем только переворачивайте. Подавайте с кокосовой стружкой или медом.