

## Морковоно-яблочные оладушки



На 100 грамм:  
Калорийность: **67,15 ккал.**  
Белки: **3,37 г.**  
Жиры: **0,74 г.**  
Углеводы: **11,71 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/morkovono-yablochnye-oladushki/>

### **Ингредиенты:**

- морковь - 1 шт
- яблоко - 1 шт
- овсяные отруби - 1 ст. л
- белки - 2 шт
- изюм - 10 г

### **Приготовление:**

Трем овощ и фрукт, добавляем белки, отруби, изюм. Все перемешиваем, отправляем в духовку при 180 градусов на 30 минут.