Нежные капустные оладьи

На 100 грамм:
Калорийность: **80,28 ккал.**
Белки: **4,78 г.**
Жиры: **2,19 г.**
Углеводы: **9,87 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/nezhnye-kapustnye-oladi/

Ингредиенты:
- 500 г капусты белокочанной (зимние сорта подойдут лучше)
- 2 яйца
- 4 ст. л. цельнозерновой муки (либо молотой овсянки)
- соль, специи по вкусу
- масло оливковое

Приготовление:
Нашинкованную капусту отвариваем в подсоленной воде в течении 10 минут, затем отцеживаем через дуршлаг, еще раз отваренную капустку крошим как можно мельче. Добавляем яйца и муку, можно немного разрыхлителя. Замешиваем тесто с капустой. На разогретую сковороду выкладываем ложкой лепешки.
Готовые блинчики выкладываем на бумагу, чтобы впитался лишний жир.