

Низкокалорийные овсяные панкейки



На 100 грамм:
Калорийность: **135 ккал.**
Белки: **7 г.**
Жиры: **4 г.**
Углеводы: **20 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nizkokalorijnye-ovsyanye-pankejki/>

Вкуснейшие панкейки! Завтрак с пользой для фигуры!

Ингредиенты:

- хлопья овсяные 1 стак
- молоко 1% 1 стак
- мука цельнозерновая 1 ст. л
- яйца 1 шт
- сода гашеная 1 ч. л
- подсластитель по вкусу

Приготовление:

Смешиваем овсяные хлопья с 1/3 стакана молока. Оставшееся молоко взбиваем с яйцом до пенистого состояния, добавляем подсластитель, взбиваем.

Хорошо взбиваем овсяные хлопья с молоком, добавляем молоко, взбитое с яйцами и подсластителем, 1 столовую ложку муки и еще раз все взбиваем, после добавляем гашеную соду.

Оставляем минимум на 40 минут.

После перемешиваем тесто большой ложкой снизу вверх до однородного состояния. Жарим на разогретой сковороде (первый раз сковороду смазываем маслом, затем жарим без масла). Жарим до появления пузырьков, переворачиваем и готовим еще секунд 8-10.