

# Очень полезные овсяные блинчики на завтрак



На 100 грамм:  
Калорийность: **61,63 ккал.**  
Белки: **2,44 г.**  
Жиры: **2,24 г.**  
Углеводы: **8,49 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ochen-poleznye-ovsyanye-blinchiki-na-zavtrak/>

## **Ингредиенты:**

- хлопья овсяные 1 стакан
- молоко 1 л
- вода 1 л
- яйцо куриное 1 г
- сахарозаменитель - по вкусу

## **Приготовление:**

Соединить молоко и холодную кипяченую воду, добавить хлопья, сварить жидкую овсяную кашу.

Дать каше остыть до комнатной температуры и перетереть ее вилкой. Добавить соль, сахарозаменитель, яйцо, хорошо перемешать и выпечь на горячей сковороде тонкие блины.