Очень вкусные и сладкие яблочно-морковные оладушки

На 100 грамм:
Калорийность: **49,38 ккал.**
Белки: **2,53 г.**
Жиры: **0,49 г.**
Углеводы: **8,56 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ochen-vkusnye-i-sladkie-yablochno-morkovnye-oladushki/

Ингредиенты:
- яблоко 70 г, морковь 50 г, молотая овсянка (овсяная мука) 30 г, 1 белок, корица, ванилин, на кончике чайной ложки молотого имбиря

Приготовление:
яблоко и морковь натереть на мелкой терке, добавить овсяную муку, белок, ванилин, корицу, имбирь, - тщательно перемешать.
Жарить на тефлоновой сковороде без масла (на маленьком огне). Сверху мягкий творог с корицей.
п.с. хороший вариант завтрака/второго завтрака, -для разнообразия)