

Оладьи из кабачков и яблок



На 100 грамм:
Калорийность: **51,79 ккал.**
Белки: **1,75 г.**
Жиры: **0,7 г.**
Углеводы: **9,25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/oladi-iz-kabachkov-i-yablok/>

Ингредиенты:

- кабачки - 2 шт
- яблоко - 1 шт
- яйца - 1 шт
- мука цельнозерновая - 1 ст
- сода - 3 г
- соль - по вкусу
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Чтобы оладьи из кабачков получились более нежными, выбирайте молодые овощи. Старые кабачки очистите от кожицы и семян. Яблоко также почистите от шкурки и семян. Потрите кабачки и яблоко на терке или измельчите в блендере. Отожмите из них лишний сок, чтобы оладьи из кабачков не получились сырыми внутри и хорошо прожарились. Добавь к кабачковой массе яйцо, просеянную муку, подсластитель, ванилин, соль и соду. Перемешай тесто. Тесто по консистенции должно получиться, как густая сметана. Разогрей сковороду с маслом. От количества масла зависит жирность и хрустящая корочка оладушек, а соответственно и их вкус и польза. Кабачковую массу набирай ложкой и выкладывай в сковороду, формируя желаемый размер оладушек. Обжаривай оладьи из кабачков с двух сторон по 1-2 минуты до золотистого цвета. Готовые оладьи выложи на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки масла.