

Оладьи из тыквы с кунжутом



На 100 грамм:
Калорийность: **117.33 ккал.**
Белки: **2.15 г.**
Жиры: **1.38 г.**
Углеводы: **25.87 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/oladi-iz-tykvy-s-kunzhutom/>

Ингредиенты:

- мякоть тыквы - 700 г
- сахар - 2 ст. л
- мука - 1 ст. л
- сахар - 1 ст. л
- яйцо - 1 шт
- кунжут - 0.5 ст. л
- сахар и мёд - 3 ст. л
- свежие ягоды для украшения
- соль - по вкусу

Приготовление:

Тыкву натрите на крупной терке, отожмите, добавьте сахар, соль, муку, крахмал, яйцо и кунжут.

Замесите тесто. Сделайте небольшие оладьи и обжарьте на растительном масле с двух сторон на слабом огне.

Подавайте со свежими ягодами и листочками мяты.

Готовые оладьи полейте медом или сахарным сиропом.