

Оладьи из тыквы



На 100 грамм:
Калорийность: **100.89 ккал.**
Белки: **5.28 г.**
Жиры: **2.29 г.**
Углеводы: **15.47 г.**

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

Ингредиенты:

- тыква 400 г
- мука цельнозерновая 0,75 стакана
- кефир обезжиренный 0,5 стакана
- яйцо 2 штуки
- стевия, соль по вкусу
- оливковое масло

Приготовление:

Тыкву натираем на мелкой терке и ставим в микроволновку на 5 минут (спустя пару минут приготовления нужно перемешать).

Тем временем, взбиваем яйца, добавляем кефир и снова взбиваем. Добавляем стевию, щепотку соли, муку и перемешиваем до однородности с помощью миксера (следим чтобы не было комочков).

В подготовленное тесто добавляем тыкву и снова хорошенько перемешиваем.

С помощью ложки выкладываем на разогретую сковороду, смазанную маслом и обжариваем с двух сторон (для получения идеальных круглых оладий можно использовать металлические или силиконовые формочки).

Подаем с йогуртом.