

Овсяно- какао блинчик



На 100 грамм:
Калорийность: **144.16 ккал.**
Белки: **9.99 г.**
Жиры: **3.71 г.**
Углеводы: **17.48 г.**

Количество порций: **1**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyano-kakao-blinchik/>

Ингредиенты:

для блина:

- овсянка (долгой варки) - 4 столовые ложки с горкой
- яйца- 2 шт
- какао (по желанию, без него блин будет не шоколадный, а желтый) - 3 чайные ложки
- подсластитель(сах. зам или мёд) - по вкусу

для начинки:

- творог обезжиренный- 150гр
- банан или персик - 1 шт

Приготовление:

Овсянку блендерим, до состояния мелкой крошки.

Добавляем 1 целое яйцо и 1 белок, какао и подсластитель, блендерим до жидкого состояния. Разогреваем а/п сковородку на максимум, уменьшаем нагрев до половины, выливаем нашу смесь, накрываем крышкой и жарим с одной стороны примерно 10 минут, блин легко должен сниматься со сковороды перекладываем на другую сторону на 2-3 минуты.

Готовим крем: творог банан или персик, блендерим до пастообразного состояния.

На половинку блина выкладываем крем, складываем пополам и все, просто нежнейший блин готов.