Овсяно-пшеничные панкейки

На 100 грамм:
Калорийность: **92,24 ккал.**
Белки: **7,73 г.**
Жиры: **2,06 г.**
Углеводы: **10,93 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyano-pshenichnye-pankejki/

Ингредиенты:
- белки 2шт
- кефир 60мл
- отруби овсяные 2ст.л
- отруби пшеничные 1ст.л
- разрыхлитель 1ч.л
- стевиозид по вкусу

начинка:
- творог
- стевиозид
- ванилин

Приготовление:
Стевиозид и разрыхлитель растворить в 1ст.л. кипятка, добавить отруби и кефир!
Оставить набухать минут на 10!
Белки взбить до пиков, добавить отруби с кефиром, еще раз взбить!
Оладьи выпекать на сковороде с антипригарным покрытием, смазанной каплей масла!