

Овсяно-яичная лепешка



На 100 грамм:
Калорийность: **162,16 ккал.**
Белки: **13,26 г.**
Жиры: **10 г.**
Углеводы: **3,95 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyano-yaichnaya-lepeshka/>

Ингредиенты:

- 2 яйца
- 2 ст. л. сухой овсянки
- 30 г нежирного сыра
- щепотка льняных или кунжутных семечек (можно и без них, но с ними полезнее)
- любимые специи (у нас хмели-сунели)

Приготовление:

Получается, на каждое яйцо – ложка овсянки, без горки. Яйца взбить. Всыпать овсянку, семечки, специи. Добавить сыр, натертый на терке. Все перемешать. Вылить на разогретую антипригарную сковороду без масла. Накрыть крышкой и жарить, пока не подрумянится. Затем перевернуть и снова жарить под крышкой, до готовности яиц. Очень просто и невероятно вкусно.