

Овсяноблин с полезной начинкой на завтрак



На 100 грамм:
Калорийность: **94,11 ккал.**
Белки: **4,88 г.**
Жиры: **3,23 г.**
Углеводы: **11,18 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyano布林-s-poleznoj-nachinkoj-na-zavtrak/>

Ингредиенты:

- овсянка - 4 ст. л
- яйцо - 1 шт
- молоко 1% - 60 мл
- банан - 0,5 шт (для начинки)
- корица - по вкусу

Приготовление:

Подготовьте продукты. Овсянку лучше использовать быстрого приготовления. Приступим! Овсянку измельчите в кофемолке до состояния муки. Добавьте яйцо, молоко. Перемешайте тщательно.

Разогрейте сковороду. Лучше использовать антипригарную. Перелейте в сковороду тесто и на медленном огне пеките до корочки. Осторожно широкой лопаткой переверните овсяноблин и жарьте с другой стороны.

На половину блина положите порезанный банан, посыпьте корицей (она улучшит обмен веществ). Накройте второй половиной овсяноблина и подайте к чашечке зеленого чая.