Овсяноблин: универсальный правильный завтрак

На 100 грамм:
Калорийность: **136,92 ккал.**
Белки: **12,89 г.**
Жиры: **4,82 г.**
Углеводы: **10,54 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanoblin-universalnyj-pravilnyj-zavtrak/

Ингредиенты:
- яйцо-2 шт
- овсяные хлопья-2 ст.л
- мягкий творог-150 гр
- мёд-1 ч.л
- фрукт/ягоды-50 гр

Приготовление:
Яйца, овсянку, 100 гр. творога смешать.
Жарить на антипригарной сковороде под крышкой с 2-х сторон.
Нарезать фрукт(у нас нектарин).
Готовый овсяноблин разрезать на 2 части. Одну смазать оставшимся творогом. Выложить кусочки фруктов. Накрыть второй половинкой блина.
Полить мёдом.