

Овсяноблин



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/ovsyano布林/>

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.