

Овсяные блинчики с апельсином



На 100 грамм:
Калорийность: **175.49 ккал.**
Белки: **5.62 г.**
Жиры: **4.5 г.**
Углеводы: **27.97 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanye-blinchiki-s-apelsinom/>

Ингредиенты:

- геркулес
- яйца куриные 2 шт
- молоко 250 мл
- апельсин 1 шт
- корица
- растительное масло
- коричневый сахар 5 ст. л
- разрыхлитель 1 ч. л

Приготовление:

Геркулес перемолоть в кофемолке или блендере.

Молоко подогреть и залить молотый геркулес, оставить на 30 минут.

Добавить два яйца, корицу, разрыхлитель и перемешать.

Выжать сок из апельсина, цедру натереть на мелкой терке. Добавить в тесто сок и цедру, хорошенько перемешать.

Влить растительное масло, добавить сахар и перемешать до однородного состояния.

Жарить блинчики на антипригарной сковороде с обеих сторон по 1-2 минуты. Подавать блинчики с медом, вареньем или сметаной.