

Овсяные оладьи с бананом



На 100 грамм:
Калорийность: **183,44 ккал.**
Белки: **7,72 г.**
Жиры: **5,42 г.**
Углеводы: **26,98 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanye-oladi-s-bananom/>

Ингредиенты:

- 50 гр сухих овсяных хлопьев
- 1 небольшое яйцо
- 1/2 банана
- горсть смородины (можно без неё)

Приготовление:

Банан размять вилкой. Хлопья размешать с яйцом, добавить банан и дать массе постоять ~10 минут. Смотрите по состоянию, хлопья должны немного размякнуть, но не раскиснуть в кашу. Вмешать смородину.

Сковороду хорошо разогреть, выкладывать массу ложкой и жарить под крышкой с 2-х сторон, примерно, по 5 мин (смотрите по состоянию).

Огонь минимальный.

Сковорода сухая.