

Овсяные оладьи с ягодами



На 100 грамм:
Калорийность: **126,38 ккал.**
Белки: **7,17 г.**
Жиры: **3,65 г.**
Углеводы: **17,04 г.**

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

Ингредиенты:

- овсяные хлопья - 1 ст
- творог обезжиренный - 100 г
- кефир 1% - 100 мл
- яйца - 2 шт
- ягоды - 1 ст (у нас черника)
- натуральный йогурт - 3/4 ст
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Измельчите хлопья в блендере, добавьте растертый творог, кефир и яйца. Аккуратно вмешайте в тесто ягоды и оставьте на 15 минут. Жарьте оладьи на разогретой сковороде с антипригарным покрытием под крышкой на среднем огне по 3 минуты с каждой стороны. Для подачи смешайте йогурт и подсластитель.