

Овсяные оладьи



На 100 грамм:
Калорийность: **219.42 ккал.**
Белки: **10.34 г.**
Жиры: **8.17 г.**
Углеводы: **28.15 г.**

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

Овсяные оладьи вкусный и полезный завтрак. Подавайте со сметаной, сгущенкой или вареньем. Добавьте также ягод в сезон.

Ингредиенты:

- хлопья овсяные 1,5 стакана
- разрыхлитель 1/2 ч. л
- творог 1/2 стакана
- яйцо куриное 2 шт
- вода 100 мл
- масло оливковое 1 ст. л
- ванилин по вкусу
- корица по вкусу

Приготовление:

Овсянку и разрыхлитель смешайте в блендере и перемолите. Положите смесь в глубокую миску.

Взбейте в блендере все остальные ингредиенты до однородной массы. Добавьте эту смесь в миску с овсянкой. Хорошо перемешайте.

Нагрейте оливковое масло на сковороде и выложите небольшое количество теста.

Обжарьте оладушек с обеих сторон до готовности. Повторите процедуру со всем тестом. Подавайте.