

# Овсяные оладушки к завтраку



На 100 грамм:  
Калорийность: **149,08 ккал.**  
Белки: **4,83 г.**  
Жиры: **2,74 г.**  
Углеводы: **27,23 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanye-oladushki-k-zavtraku/>

## Ингредиенты:

- овсяные хлопья 100 г
- бананы 300 г
- молоко обезжиренное 50 мл
- яйцо 1 шт

## Приготовление:

Измельчаем хлопья в грубую муку.  
Разминаем банан вилкой до состояния пюре.  
Тщательно взбиваем яйцо, добавляем в него бананы, муку, молоко. Все хорошенько взбиваем.  
Тесто должно получиться как густая сметана.  
Разогреваем хорошенько антипригарную сковородку, выпекаем оладушки без масла. Можно выпекать в духовке с двух сторон на бумаге.