

Овсяные оладушки с яблоками и морковью



На 100 грамм:
Калорийность: **179.72 ккал.**
Белки: **5.99 г.**
Жиры: **3.11 г.**
Углеводы: **31.44 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanye-oladushki-s-yablokami-i-morkovyu/>

Ингредиенты:

- 1 стакан хлопьев геркулес(которые быстро готовятся)
- 1 стакан теплого молока
- 2 яйца
- 4 ст. ложки сахара
- 1 пакетик ванильного сахара
- 1 морковь
- 1 яблоко
- примерно 5 ст. ложек муки
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- щепотка соли

Приготовление:

Хлопья залить молоком и оставить набухать минут на 10. Отделить белки от желтков, растереть желтки до бела с сахаром, солью и пакетиком ванильного сахара. морковь и яблоко натереть на терке. смешать с овсяными хлопьями, добавить желтковую массу. отдельно взбить белки в пену, добавить к тесту. взять столько муки чтобы получилось тесто по консистенции густой сметаны(примерно 5 ст. ложек), смешать с 1ч. ложкой разрыхлителя. все перемешать, выпекать оладьи до золотистого цвета на разогретом растительном масле, подавать со взбитыми сливками или с джемом.