

Овсяные панкейки



На 100 грамм:

Калорийность: 156.29 ккал.

Белки: **8.08 г.** Жиры: **5.78 г.** Углеводы: **18.94 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanye-pankejki/

Ингредиенты:

- овсяные хлопья (желательно измельчить) 50 г
- кефир или молоко 100 г
- яйцо 1 шт

Приготовление:

Смешиваем все ингредиенты и жарим без масла на антипригарной сковороде.