

Овсяный блинчик на завтрак



На 100 грамм:
Калорийность: **177 ккал.**
Белки: **9,9 г.**
Жиры: **8,1 г.**
Углеводы: **16,9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanyj-blinchik-na-zavtrak/>

Ингредиенты:

- овсяные хлопья - 2 ст.л
- молоко - 30 мл
- соль - по вкусу
- яйца куриные - 1 шт

Приготовление:

С вечера залить геркулес молоком или водой, поставить в холодильник. Утром добавить яйцо, перемешать, распределить равномерным слоем по антипригарной сковороде, готовить под крышкой на маленьком огне. Как "схватится", перевернуть на другую сторону. Так же в овсянку можно добавить немного какао.