

Панкейки



На 100 грамм:
Калорийность: **234.66 ккал.**
Белки: **6.16 г.**
Жиры: **9.16 г.**
Углеводы: **30.95 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pankejki/>

Ингредиенты:

- 500 мл кефира
- 1-2 яйца (у меня на одном)
- 4 ст л растительного масла
- 2 стакана (400 мл) муки
- 0,5 ч л соды
- 1 ч л с горкой разрыхлителя
- 2-3 ст л сахара
- щепотка соли

Приготовление:

Смешать все сухие ингредиенты
в кефире размешать яйцо, добавить масло
в кефир добавить сухую смесь и аккуратно перемешать (замешивать сильно не надо, чтобы блины не вышли резиновыми, мука все равно разойдется)
разогреть небольшую сковороду, смазать первый раз маслом, затем смазывать не надо
выкладываем тесто толщиной примерно 0,5 см, разравнивая ложкой
жарим на среднем огне под крышкой
когда тесто немного схватилось, переворачиваем и дожариваем без крышки