

Полезные десерты: шоколадные оладьи к завтраку



На 100 грамм:
Калорийность: **325 ккал.**
Белки: **5.91 г.**
Жиры: **18.51 г.**
Углеводы: **33.13 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/poleznye-deserty-shokoladnye-oladi-k-zavtraku/>

В рецепте мы используем корицу и много качественного какао, а коровье молоко по необходимости можно заменить любым растительным вкуснее всего с кокосовым. Шоколадные оладьи получаются намного нежнее и легче, а, соответственно, низкокалорийней традиционных идеальный рецепт для морозного утра.

Ингредиенты:

- 1 чашка молока (обычного или орехового, соевого, рисового)
- 1 чайная ложка яблочного уксуса
- 1 чашка муки (второго сорта или овсяной, просто перемолоть хлопья в блендере)
- 2 чайные ложки разрыхлителя
- 2 столовые ложки порошка какао
- чайные ложки. корицы
- щепотка соли
- 3 столовые ложки кленового сиропа, меда, стевии или другого подсластителя
- 0.5 чашки растительного масла (кокосового, кунжутного, оливкового, масла грецкого ореха)
- 1/2 чайные ложки ванилина или ванильного экстракта

Приготовление:

Смешать все сухие ингредиенты какао чашки, остальное добавить по вкусу, попробовав тесто. Добавить молоко и масло и тщательно перемешать.

Добавить уксус, сироп и еще раз тщательно перемешать.

Разогреть сковороду и убавить огонь до среднего. Жарить на сливочном масле (если употребляете, если нет на чем обычно жарите) по 2 минуты с каждой стороны. Так как в

рецепте нет яиц, переворачивать аккуратно.
Подавать теплыми, с медом и бананом по вкусу.