

# Пышные оладьи на кефире без яиц



На 100 грамм:  
Калорийность: **225,85 ккал.**  
Белки: **5,41 г.**  
Жиры: **1,7 г.**  
Углеводы: **47,82 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pyshnye-oladi-na-kefire-bez-yaic/>

## Ингредиенты:

- кефир - 300 мл
- мука пшеничная - 450 г
- сода - 1 ч. л
- лимон - 1 шт. (по желанию)
- сахар - 5-6 ст. л
- растительное масло для жарки

## Приготовление:

Подготовить продукты для приготовления пышных оладий на кефире.

Кефир влить в глубокую миску, всыпать соду, перемешать и оставить минут на 5. Лимон вымыть и обдать кипятком. Снять с лимона цедру, а затем выдавить из лимона сок. Добавить цедру, сок лимона и сахар в кефир, слегка перемешать. На поверхности кефира появится пышная шапочка из пузырьков - это нормально.

Затем добавить просеянную муку.

Полученную массу тщательно перемешать силиконовой лопаточкой или ложкой. Тесто должно получиться воздушным и однородным.

Сковороду хорошо разогреть и добавить растительное масло. Выкладывать по 1 столовой ложке теста. Выпекать оладьи до золотистого цвета с двух сторон.

Оладьи, приготовленные на кефире без добавления яиц, получаются очень пышными и не опадают после того, как остынут. Сметана, сироп станут прекрасным дополнением к этим оладушкам.