

Рисовые блинчики



На 100 грамм:
Калорийность: **185,1 ккал.**
Белки: **8,83 г.**
Жиры: **7,08 г.**
Углеводы: **21,02 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/risovye-blinchiki/>

Ингредиенты:

- рисовая мука 70г
- 1 яйцо+1 белок
- молоко 0,5% 110мл
- кокосовое масло 1 ст.л. (можно любое другое)
- щепотка соли
- подсластитель по вкусу (я не добавляю, потом поливаю сиропом)

Для начинки:

У меня мягкий творог + сироп без сахара

Приготовление:

Яйцо и белок взбиваем с щепоткой соли до увеличения массы в объёме в несколько раз. Вливаем молоко. Просеиваем туда муку, добавляем подсластитель, масло и взбиваем, чтобы не было комочков. Антипригарную сковороду хорошенько раскаляем. Жарим без масла. Если сомневаетесь в возможностях своей сковороды, то разотрите немного масла.

Получается 5 блинов, сковорода 26 см.

Для начинки смешиваем всё, выкладываем на блин и заворачиваем.