

Ржано-кукурузные панкейки



На 100 грамм:
Калорийность: **119.2 ккал.**
Белки: **11.37 г.**
Жиры: **10.53 г.**
Углеводы: **3.5 г.**

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

Ингредиенты:

- мука ржаная 25г
- мука кукурузная 20г
- разрыхлитель 1/2 ч.л
- 1 яйцо с1
- био-кефирный 1% 100мл

Приготовление:

Смешиваем сух ингредиенты + затем все это вбиваем в яйцо с кефиром и жарим на антипригарной сковороде.
Едим и наслаждаемся.