

Шпинатные оладьи



На 100 грамм:
Калорийность: **104.14 ккал.**
Белки: **6.09 г.**
Жиры: **4.22 г.**
Углеводы: **11 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shpinatnye-oladi/>

Ингредиенты:

- 3 чашки (горсти) свежего шпината
- 3 столовые ложки молотого семени льна
- 1/2 чашки + 1 столовая ложка теплой воды
- 2/3 чашки муки из отрубей
- 1 столовая ложка порошка для выпечки (разрыхлитель)
- мелко порубленный чеснок
- морская соль

Приготовление:

Смешайте лен с водой и уберите в холодильник на пару часов, чтобы смесь превратилась в гель (при контакте с водой лен выделяют желеобразные вещества);.

Поместите в блендер шпинат и гель льна, тщательно перемешайте, пока масса не станет однородной;.

Добавьте муку и разрыхлитель, снова перемешайте.

Сковороду с антипригарным покрытием нагрейте на среднем огне и начинайте выпекать шпинатные оладьи по принципу классических оладьев. У вас должно получиться 10-12 оладушков, диаметром 5-7 см.

Примечание:

Жарьте оладьи на среднем огне, так как высокая температура может повредить их цвету и они станут коричневыми.