

# Суперские диет-блинчики



На 100 грамм:  
Калорийность: **130 ккал.**  
Белки: **8,5 г.**  
Жиры: **5,2 г.**  
Углеводы: **12,5 г.**

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

## Ингредиенты:

- 3 ст л любых отрубей (у меня были пшеничные)
- 150 мл молока 1,5%
- 2 яйца
- соль или сахзам (лучше стевиозид)
- чайная ложка масла для смазывания сковороды кисточкой

## Приготовление:

Молоко смешать с отрубями и дать постоять минут 10, молоко лучше немного подогреть. Затем смешать с яйцами, сахарозаменителем и солью, тщательно перемешать.

У кого опыт с блинами никакой, лучше взять диаметр сковороды поменьше, будет легче переворачивать.

Хорошо нагреть сковороду и убавить огонь.

Кисточкой смазываю антипригарную сковороду.

Помешивая тесто (постоянно помешивать перед тем как вылить на сковороду!), черпаю ковшом со дна и выливаю на сковороду. Как только блин хорошо схватится - аккуратно перевернуть лопаткой (немного помогаем руками) и подрумянить.

Блины получаются очень вкусные! и главное диетические!!!