

Творожно-овсяные блинчики - для правильного начала дня!



На 100 грамм:
Калорийность: **199.66 ккал.**
Белки: **13.75 г.**
Жиры: **3.19 г.**
Углеводы: **31.38 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhno-ovsyanye-blinchiki-dlya-pravilnogo-nachala-dnya/>

Ингредиенты:

- 500 г овсянки
- 500 г обезжиренного творога
- 4 яичных белка
- чайной ложки разрыхлителя
- 1 ч. ложку ванили

Приготовление:

Все компоненты смешайте в блендере. Если вам нравятся блинчики с более грубым помолом, овсянку добавляйте в последнюю очередь.
Испеките примерно 6 блинчиков