

# Творожно-яблочные блины с корицей



На 100 грамм:  
Калорийность: **121.74 ккал.**  
Белки: **5.88 г.**  
Жиры: **3.54 г.**  
Углеводы: **15.8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhno-yablochnye-bliny-s-koricej/>

## Ингредиенты:

- яйцо куриное 4 шт
- творог мягкий нежирный 1 ст
- яблоко 4 шт
- мука цельнозерновая 1 ст
- мед 1 ст. л
- миндаль измельченный 1 ст. л
- корица молотая 0,5 ч. л
- сок лимонный 1 ч. л

## Приготовление:

Очистите яблоки от кожицы и натрите на крупной терке (должен получиться 1 стакан). Переложите в миску.

К яблокам добавьте творог, муку, мед, миндаль, лимонный сок, корицу и щепотку соли.

Отделите желтки от белков. Желтки добавьте в тесто. Хорошо перемешайте.

В отдельной миске хорошо взбейте белки, затем аккуратно вмешайте в тесто.

На среднем огне хорошо разогрейте сковороду.

Выкладывайте блины нужного вам размера на разогретую сковороду и жарьте до готовности и румяной корочки с обеих сторон.