

Творожные оладьи



На 100 грамм:
Калорийность: **84,97 ккал.**
Белки: **8,11 г.**
Жиры: **1,78 г.**
Углеводы: **8,3 г.**

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

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 150 г
- яйцо - 1 шт
- кефир 1% - 300 мл
- мука цельнозерновая - 50 г
- сода - 1/3 ч. л
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Яйцо взбить с подсластителем. Добавить творог, кефир, соду и тщательно перемешать. Всыпать муку и замесить тесто консистенции густой сметаны. Столовой ложкой выложить тесто на заранее разогретую сковороду с антипригарным покрытием (без масла получается вкуснее). Оладушки жарятся быстро, так что больше внимания! Подавать с йогуртом.