Творожные вафли

На 100 грамм:
Калорийность: **109,52 ккал.**
Белки: **8,81 г.**
Жиры: **5,39 г.**
Углеводы: **6,06 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnye-vafli/

Ингредиенты:
- творог обезжиренный - 100 г
- молоко 1% - 150 мл (можно заменить на воду)
- яйцо - 2 шт
- отруби овсяные - 10 ст. л
- разрыхлитель - 1 ч. л
- подсластитель - по вкусу
- масло оливковое - 1 ст. л

Приготовление:
Взбить яйца с молоком (водой) с подсластителем, добавить сухие ингредиенты, творог и хорошо вымешать тесто, в конце добавить масло.
Выпекать в вафельнице или на сковороде как оладьи.