

Тыквенные оладьи



На 100 грамм:
Калорийность: **97,76 ккал.**
Белки: **4,56 г.**
Жиры: **1,49 г.**
Углеводы: **17,43 г.**

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

Ингредиенты:

- тыква - 400 г
- яйцо - 1 шт
- мука цельнозерновая - 150 г
- кефир обезжиренный - 100 мл
- корица - по вкусу
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Тыкву почистить, нарезать крупными кусками и отварить в течение 15-20 минут, пока она не станет мягкой.

Затем тыкву превратить в пюре с помощью блендера.

Добавить подсластитель, корицу, яйцо.

Постепенно всыпать муку и добавить кефир. Тесто получается довольно густое.

Выпекать оладьи на хорошо разогретой антипригарной сковороде.