

# Яблочные круги с медом



На 100 грамм:  
Калорийность: **128,5 ккал.**  
Белки: **3,7 г.**  
Жиры: **3 г.**  
Углеводы: **21,4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yablochnye-krugi-s-medom/>

## Ингредиенты:

- яблоки - 2 шт
- мука - 1 стакан
- разрыхлитель - 1 ч.л
- сода - ч.л
- соль - ч.л
- яйцо - 1 шт
- сметана - стакана
- мед, кленовый сироп или варенье

## Приготовление:

Яблоки нарежьте кружочками. Муку, разрыхлитель, соду и соль смешайте. Вбейте яйцо и добавьте сметану. Замесите тесто. Нагрейте сковороду на масле. Окуните каждое кольцо в тесто и обжарьте на сковороде с обеих сторон. Подавайте с медом, вареньем или кленовым сиропом.