

# Блинчики из цельнозерновой муки



На 100 грамм:  
Калорийность: **152.26 ккал.**  
Белки: **7.65 г.**  
Жиры: **3.53 г.**  
Углеводы: **21.39 г.**

Количество порций: **5**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/blinchiki-iz-celnozernovoj-muki/>

## Ингредиенты:

- 1 небольшое яйцо
- 3 ст.л. цельнозерновой пшеничной муки
- половина стакана тёплого молока
- в зависимости от начинки можете добавить щепотку соли или подсластитель

## Приготовление:

Смешать миксером все ингредиенты и жарить на а/п сковороде без масла или с каплей кокосового на обычной. Блинчики получаются тонкие и аккуратные. Для начинки можно взять баночку греческого йогурта (160 гр.) и мёд.