

Блины из отрубей



На 100 грамм:
Калорийность: **124.49 ккал.**
Белки: **8.63 г.**
Жиры: **5.84 г.**
Углеводы: **8.97 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bliny-iz-otrubej/>

Ингредиенты:

- 2 ст л овсяных отрубей (перемалываю последнее время в муку эти две ложки, чтобы не было комков)
- 1 ст л пшеничных отрубей (их тоже)
- 150 мл молока 0,5%
- 2 яйца
- пол чайной ложки оливкового масла
- соль или сахзам(стевеозид)

Приготовление:

Адаптировала обычный бабушкин рецепт.

Молоко 150 мл наливаю в посуду, ставлю на плиту подогреваю немного, снимаю с плиты.

Кладу отруби, смолотые в муку, перемешиваю. Пока оставляю их и взбиваю два яйца целиком вилкой или блендером (без разницы) с солью или сахзамом, смотря что хочу.

Выливаю перемешанные яйца в молоко с отрубями, перемешиваю.

Ставлю нагревать АНТИПРИГАРНУЮ сковородку на всю мощь (у меня 9), как накалилась, снижаю на 5.

Кисточкой смазываю сковородку.

Помешивая тесто (постоянно помешивать перед тем как вылить на сковородку!!), черпаю ковшом и выпекаю как обычный блин.

Блины получаются очень тонкие, но переворачиваются! При помощи лопатки и пальцев рук. Блин сверху потемнеет завердеет, перевернули. (Не торопимся переворачивать, пусть просушится на среднем огне).

Затем со сковородки в тарелку (я потом в свч их подогреваю, если остывают).

Аналогично жарим остальные блины (еще раз напоминаю "тесто" перед выпечкой помешивать, потом черпать!), не смазывая уже маслом, ничего не подгорает.

Из этого кол-ва выходит 7шт, очень сытно и много, самое оно на утро!

Мама делает из этого кол-ва 4-5 шт толстенных (кто как любит).

Начинка любая по вашему желанию, можно сделать из них торт, промазав между ними.

Мои любимые варианты начинок:

Творог 100г смешать с сахзамом и пробить до однородной массы, добавить чуть молока, если пожиже хочется + 60г йогурта.

Можно взбить белок одного яйца в крепкую пену с сахзамом, вмешать в массу и получится прям тортик!

Можно не использовать йогурт и добавить чайную ложку какао, раньше всегда так делала, обожаю сладкое!

Можно просто йогуртом промазывать, все на ваш вкус

Из несладкой начинки понравилось:

Можно добавить горсть шампиньонов для клейкости и аромата

И в блины завернуть

Или 50 г грудки порубленной обжарить с луком и добавить чайную ложку сыра (прелесть!)