

Блины из овсянки



На 100 грамм:
Калорийность: **105,22 ккал.**
Белки: **6,65 г.**
Жиры: **4,33 г.**
Углеводы: **9,47 г.**

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

Ингредиенты:

- 2-3 столовых ложки овсяной крупы
- 2 яйца
- 2 столовые ложки пшеничных отрубей
- 1 стакан кипятка

Приготовление:

Овсяную крупу и отруби измельчаем в блендере до состояния муки.

Заливаем кипятком полученную массу и перемешиваем до состояния однородной, густой массы.

Взбиваем яйца и добавляем их в кашу, перемешиваем до однородного состояния.

Жарим на сковороде с антипригарным покрытием.

Подавать с соусом из обезжиренного йогурта или творога.