

Нежные творожные оладьи



На 100 грамм:
Калорийность: **79,6 ккал.**
Белки: **7,94 г.**
Жиры: **1,23 г.**
Углеводы: **9,11 г.**

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

Ингредиенты:

- творог обезжиренный 150гр
- овсяные хлопья 50гр
- кефир 1% 300мл
- яичный белок 1 шт
- сода 1/3 ч.л
- ванилин по вкусу
- щепотка соли

Приготовление:

Измельчаем хлопья в муку.

Взбейте яичный белок с солью, творогом, добавьте кефир, ванилин.

Замесите мукой, чтобы получилось тесто густоты сметаны (густой сметаны), чтобы тесто не растекалось потом на сковороде.

Печем оладьи на заранее разогретой сковороде с антипригарным покрытием. Оладьи жарятся быстро, так что больше внимания.