

Оладушки из геркулеса с малиной



На 100 грамм:
Калорийность: **171.57 ккал.**
Белки: **11.12 г.**
Жиры: **2.51 г.**
Углеводы: **26.03 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/oladushki-iz-gerkulesa-s-malinoj/>

Ингредиенты:

- геркулес - стакана
- творог (1%) - 100 г
- яичные белки - 4-5 шт
- корица - чайной ложки
- разрыхлитель - чайной ложки
- малина (замороженная или свежая) - 60-80 г

Приготовление:

Все ингредиенты кроме малины смешайте в кухонном комбайне и взбейте до однородной массы. Снимите лезвия и всыпьте малину, аккуратно введите ее в тесто.

На сковороде на среднем огне обжарьте оладушки с обеих сторон (1-2 минуты на сторону).

Должно получиться 3 маленьких или 2 средних оладушки.

Выложите оладушки на тарелку и подавайте с йогуртом или малиновым вареньем.