

Творожные оладьи с бананом



На 100 грамм:
Калорийность: **102 ккал.**
Белки: **12 г.**
Жиры: **1 г.**
Углеводы: **11 г.**

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

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 400 г
- яйцо - 1 шт
- банан - 1 шт
- молоко 1% - 50 мл
- мука цельнозерновая - 2 ст.л
- манная крупа - 1 ст. л
- ванилин - по вкусу
- соль - 3 г
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Все ингредиенты загрузить в большую миску и как следует проработать погружным блендером до состояния пюре.

Масса должна получиться не слишком плотной, но и не жидкой, а главное – однородной.

Выкладывайте тесто ложкой на раскаленную сковороду с растительным маслом.

Обжаривайте в течение пары минут с обеих сторон.