

Творожные оладьи с овсянкой



На 100 грамм:
Калорийность: **74.13 ккал.**
Белки: **8.06 г.**
Жиры: **0.73 г.**
Углеводы: **9.02 г.**

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

Ингредиенты:

- творог обезжиренный 150 г
- овсяные хлопья 50 г
- кефир обезжиренный 300 мл
- яичный белок 1 шт
- сода 1/3 ч. л
- ванилин, соль по вкусу

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.