

Яблочно-творожные оладьи



На 100 грамм:
Калорийность: **116,91 ккал.**
Белки: **6,48 г.**
Жиры: **2,86 г.**
Углеводы: **15,95 г.**

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

Ингредиенты:

- яблоки - 4 шт
- творог обезжиренный - 200 г
- яйца - 4 шт
- мука овсяная - 3/4 ст
- мед - 1,5 ст. л
- лимонный сок - 1 ч. л
- корица - 0.5 ч. л
- соль - 3 г

Приготовление:

Отделить белки от желтков. В большой миске смешать яблоки, творог, желтки, муку, мёд, корицу, лимонный сок и щепотку соли. В небольшой миске взбить белки в плотную пену. Аккуратно ввести в тесто белки и хорошо перемешать всё ложкой. Выкладывать оладьи столовой ложкой на разогретую с маслом сковороду и обжаривать до румяной корочки с обеих сторон.