



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Овсяные оладьи

Овсяные оладьи — оладьи. Калорийность: 152.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: яйца, кефир или йогурт, овсяные хлопья.

Время 25 мин	Порции не указано	Сложность Простая
-----------------	----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

152,4 Ккал	7,6 Белки, г	4,2 Жиры, г	22,3 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Кефир тёплый — 250 мл
- ☐ Яйца комнатной температуры — 2 шт.
- ☐ Геркулес — 150 г
- ☐ Сода — 0,5 ч. л.
- ☐ Сахарозаменитель — по вкусу

Приготовление

- 01 Измельчить геркулес в блендере, добавить в него яйца, подсластитель и кефир. Соединить смесь до получения однородной консистенции, при образовании комочков разбить их в блендере. Добавить соду и дать тесту постоять 5–7 мин, чтобы овсянка размокла.
- 02 Выливать по 1 ст. л. на предварительно нагретую сковороду и обжаривать до появления на тесте пузырьков, чтобы верх оладушка чуть схватился. Готовить оладьи на среднем огне по 1–2 мин на сторону. Готовое блюдо немного остудить и добавить низкокалорийный джем или сироп по вкусу.

Соберите рацион в Fit
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный курс — в одной системе.
fitpush.ru