

Нежные блинчики к завтраку



На 100 грамм:
Калорийность: **118,26 ккал.**
Белки: **5,99 г.**
Жиры: **7,01 г.**
Углеводы: **7,52 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nezhnye-blinchiki-k-zavtraku/>

Ингредиенты:

- овсяные отруби - 50 г
- пшеничные отруби - 30 г
- вода - 245 мл (теплая)
- яйца - 2 шт
- оливковое масло - 15 мл
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Воспользовавшись блендером, превратить отруби в порошок (если мелкие, можно этого не делать), растереть с яйцами. Добавить остальные ингредиенты, предварительно растворив подсластитель в теплой воде. Оставить массу набухнуть на полчаса при комнатной температуре, несколько раз за это время перемешать лопаткой. Печь тонкие блины, набирая немного теста половником и распределяя по всей поверхности антипригарной сковородки.