

ІДЕАЛЬНИЙ ВІВСЯНОМЛИНЕЦЬ

Нам знадобиться:

- 3ст.л вівсянки перемеленої в блендері або вівсяного борошна грубого помолу
- 4-5ст.л молока
- 1 яйце
-  сіль та перець, якщо начинка буде не солодкою

Час приготування: **8хв**

КБЖВ на 100г: **К..163 Б.8.5 Ж.5.5**

В. 18.8

Вага готової порції: **160г**



Порція

1200ккал – 190г

1300ккал – 200г

1400ккал – 210г

1500ккал – 230г

1700ккал – 260г

+50г банану і 40г арахісової пасту
або + 90г червоної риби, 30г
вершкового сиру, зелень

Приготування:

1. **В тарілку вкидаємо перемелену вівсянку, яйце, молоко. Якщо начинка буде солоною - то до млинця теж дайте дрібку солі та перцю, і все змішайте вінчиком**
2. **Сковорідку злегка збризніть олією, залийте тісто, і смажте під кришкою, до рум'яності з обох сторін. Це приблизно 3-4хв з кожного боку на малому вогні**

Порада: найкраще брати саме вівсяне борошно, або перемелені в блендері чи кофемолці вівсяні пластівці. То буде значно смачніше, ніж робити млинець із цілих пластівців

Посилання на відео-приготування: https://t.me/mil_alexh_recipes/966