

КОРИСНІ ОЛАДКИ З ЯБЛУКА

Нам знадобиться:

- 160г очищеного яблука 🍏
+ 5г лимонного соку
- 65г рисового борошна
- 20г заміннику цукру
- 100г кефіру(1%)
- 1 яйце 🥚
- 1ч.л розпушувача

Час приготування: **15хв**

КБЖВ на 100г: **К.111 Б.3.8 Ж.1.8**

В.20

Вага готової порції: **400г**



Порція

1200ккал – 280г +20г сметани+15г меду

1300ккал – 290г +25г сметани+18г меду

1400ккал – 300г +30г сметани+20г меду

1500ккал – 315г +30г сметани+22г меду

1700ккал – 340г+40г сметани+25г меду

Приготування:

1. **Натираємо очищене від шкірки яблуко на грубій тертці. Додаємо лимонного соку і вимішуємо**
2. **Паралельно розбийте яйце, додайте кефір, замінник цукру і вимішайте. Додайте розпушувач і борошно, і знову все ретельно розмішайте. Додайте яблуко, і гарно вимішайте**
3. **Сковорідку змастіть тонким шаром олії. Викладіть оладки - робіть їх не великими, по 1ст.л тіста на оладок.**
4. **Смажимо на невеликому вогні, до золотистості з обох боків.**

Порада: раджу подавати зі сметаною

Посилання на відео-приготування: https://t.me/mil_alex_recipes/703