

Диетический завтрак: блинчики из отрубей!

Ингредиенты

- отруби 2 ст.л
- творог обезжиренный 1,5 ст.л
- яйца 1 штука

Способ приготовления рецепта диетический завтрак: блинчики из отрубей!

- Смешать отруби, творог и яйцо (или только его белок). Разогреть сковороду с антипригарным покрытием и вылить на нее все тесто или его половину – смотря какого размера блинчики вам нравятся. Жарить по полторы минуты с каждой стороны до золотистости. Подавать на завтрак, на закуску или как гарнир к любому горячему.