

## Панкейки из отрубей

Автор: Мухаббат  
18.02.2013 09:19 -

---



*Этот рецепт я нашла в ЖЖ у замечательной Юли Iarperla. Очень вкусные панкейки, диетические, без масла, но такие нежные. Их можно есть с чем угодно: с творожным сыром, слабосоленой рыбкой, с любым джемом или вареньем. Я ела с облепиховым джемом, просто сплошное великолепие! Рекомендую, даже очень!*

## **Панкейки из отрубей**

Автор: Мухаббат  
18.02.2013 09:19 -

---

### **ИНГРЕДИЕНТЫ:**

**на 7 шт. диаметром 12 см.**

**2 ст. л. овсяных отрубей**

**1 ст. л. пшеничных отрубей**

**2 ст.л. кукурузного крахмала**

**1 яйцо**

**130 мл. кефира**

**0,5 ч.л. разрыхлителя**

**1 ч.л. сахара**

**щепотка соли**

## Панкейки из отрубей

Автор: Мухаббат  
18.02.2013 09:19 -

---

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйцо с солью слегка взбить венчиком, добавить кефир, сахар, отруби, крахмал и разрыхлитель, хорошо перемешать.

Сковороду хорошо разогреть, затем уменьшить огонь до минимума. Слегка смазать сковороду растительным маслом, налить тесто, подождать, когда появятся на поверхности дырочки, затем перевернуть и жарить на другой стороне до румяности. Тесто нужно перемешивать каждый раз перед тем, как налить его на сковороду.

*Примечание: у меня специальная маленькая сковородочка (та, что на фото) от "Tefal" (рекомендую купить подобную, сейчас они в свободной продаже), поэтому я жарила вообще без масла.*

{comments on}