

Оладьи с овсяными хлопьями и лимонной цедрой



0 ч 40 мин



5 порции



10 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	630 Ккал
Белки:	10.9 грамм
Жиры:	40.6 грамм
Углеводы:	56.1 грамм

Ингредиенты

Категории: [Вегетарианская еда](#), [Оладьи](#), [Завтраки](#), [Оладьи на кефире](#)

Ингредиент	Кол-во
Пшеничная мука	250 г
Растительное масло	10 ст. л.
Сахар	30 г
Ванильный сахар	по вкусу
Молотая корица	по вкусу
Кефир	500 мл
Яйцо куриное	1 штука
Лимон	1 штука
Разрыхлитель	2 ч. л.
Овсяные хлопья	5 ст. л.

Инструкция

1. Кефир подогреть до теплого состояния, вылить в миску, разбить туда же куриное яйцо, перемешать. Добавить 30 граммов сахарного песка, ванильный сахар.
2. Добавить муку, разрыхлитель, хорошо перемешать, чтобы не осталось комочков. Если кефир хорошо подогрет, то разрыхлитель начнёт пениться, и оладьи будут более пышными. Вмешайте в тесто все овсяные хлопья, хорошо перемешать, дать настояться 5 минут, после чего натереть в миску цедру одного лимона и по желанию добавить лимонный сок. Тесто по консистенции должно напоминать густую сметану.
3. Разогреть сковороду, налить на нее 2 ст.л. растительного масла, столовой ложкой зачерпывать тесто и выливать на сковороду на расстоянии друг от друга, чтобы не получилась одна большая оладья. Примерно через 40 секунд оладьи подрумянятся с одной стороны, тогда их нужно аккуратно поддеть лопаткой или вилкой и перевернуть на непрожаренную сторону. Старайтесь немного «шлепнуть» оладью на сковороду, чтобы тесто слегка размазалось по поверхности, тогда они получатся более пышными. Для жарки каждой новой порции оладьев нужно наливать еще растительного масла, чтобы они не прилипали к сковороде.
4. Готовые оладьи выкладывать в миску на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир. Желательно делать это на разных тарелках, чтобы нижний слой не пропитался маслом от верхних.
5. Оладьи подать горячими, тёплыми или остывшими с любым топингом (я подаю с мёдом и орехами пекан), посыпав корицей по желанию (палочка корицы на фото исключительно в целях украшения).