Низкокалорийные мучные блюда

Послан fialka - 27/07/2009 08:13

По моим наблюдениям, мои домашние остаются наиболее довольны, если в завтраке присутствуют мучные блюда. У них формируется ощущение полной сытости.

Однако часто печь пироги я не имею времени. А страх съесть самой пирог - вечный комплекс - набор веса. Последнее время нашла выход из этого положения. Теперь "и волки сыты и овцы целы". Выручают все те же кабачки. Можно белые, а можно цукини.

Представляете, на приготовление минимум времени, а пользы - 100%.

Все просто, готовится как блинчики на завтрак трем членам семьи - от пуза:

1 большой кабачок натереть на крупной терке. Добавить туда 2 яйца, 3 щипотки соли, чайную ложку сахара щипотку соды погашенной яблочным уксусом. Все перемешать и постепенно добавить муку до средей густоты (чтобы не текло тесто на сковородке.

Получаются зелененькие блинчики.

Кушать со сметаной или просто с чаем - за уши не отдерете. Ощущение сытости остается надолго. А главное - невозможно переесть.

Простите, что без фотографий.

Приятного аппетита.

==========

Низкокалорийные мучные блюда

Послан Оля - 27/07/2009 19:16

Отличный рецепт!

А для питательности, можно еще добавить куриный фарш, и получатся отличные оладьи.

==========

Re:Низкокалорийные мучные блюда

Послан detochka - 28/06/2010 13:48

Я люблю такую выпечку

==========

Re: Низкокалорийные мучные блюда

Послан vika14 - 05/05/2015 14:28

_____

Спасибо за отличный рецепт! Обязательно завтра на завтрак попробуем

==========