Сгенерирована: 30 November, 2025, 01:37

Низкокало	рийные м	УЧНЫе	блюда
Послан fialka - 27/	07/2009 04:13	,	

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 15:16

Отличный рецепт!

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

Re:Низкокалорийные мучные блюда Послан detochka - 28/06/2010 09:48

Я люблю такую выпечку



##