

ГРЕЧНЕВЫЕ БЛИНЧИКИ



- время приготовления - 10 минут
приготовление теста и время для выпечки блинов.
- количество порций - 4 -6
- не содержит глютена,

Пищевая ценность на 100 г:

белок - 0,8 г.

жиры - 12,5 г.

углеводы - 36 г.

энергетическая ценность - 261 кДж/1097 ккал

Для гречневых блинов нам понадобится:

Гречневая смесь для выпечки МакМастер - 250 гр.

Соль - $\frac{1}{2}$ чайной ложки.

Подсолнечное масло - 2 столовые ложки.

Сахар - 40 гр. (2 столовые ложки)

Вода - 600 мл.

Приготовление:

1. Замешиваем тесто из 250 гр. гречневой смеси Макмастер, 40 гр. сахара, 2 столовых ложек растительного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли и 600 мл воды. Тщательно перемешиваем.
2. Печем блинчики. Мы пекли на сковороде без масла, и каждый выпеченный блин смазывали сливочным маслом.
3. Выпеченные блинчики поливаем медом.

Приятного аппетита!