

Кукурузные Низкобелковые блины на молоке.

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



пищевая ценность
на 100 г:
белок - 0,25 г.
жиры - 12,5 г.
углеводы - 36 г.
энергетическая
ценность - 261
кДж/1097 ккал

Нам понадобится:

Кукурузная смесь МакМастер - 250 гр.

Смесь для приготовления молока Макмастер - 100 г (5 столовых ложек).

Соль - $\frac{1}{2}$ чайной ложки.

Подсолнечное масло - 2 столовые ложки.

Сахар - 40 гр. (2 столовые ложки)

Вода - 700 мл.

Приготовление блинов:

1. Готовим молоко. 100 г. сухого молока МакМастер разводим в воде.
2. Замешиваем тесто из 250 гр. кукурузной смеси Макмастер, 40 гр. сахара, 2 столовых ложек растительного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли и 700 мл приготовленного молока. Тщательно перемешиваем.
3. Печем блинчики на сковороде без масла, и каждый выпеченный блин смазываем сливочным маслом.

Приятного аппетита!