

Овсяные оладьи с апельсином

6 порций

Вам понадобится:

- ½ стакана универсальной муки
- ½ стакана цельнозерновой муки
- ½ стакана овсяных хлопьев
- 1 столовая ложка разрыхлителя
- ¼ чайной ложки соли
- 1 большое яйцо
- ¾ стакана апельсинового сока
- ½ стакана обезжиренного молока
- 2 столовые ложки масла канолы
- Антипригарный кулинарный спрей.



Приготовление

1. В большой миске смешайте муку, овсянку, разрыхлитель и соль.
2. В другой большой миске разбейте яйцо. Слегка взбейте вилкой.
3. Добавьте в яйцо апельсиновый сок, молоко и масло канолы. Хорошо перемешайте.
4. Нанесите на большую сковороду антипригарный кулинарный спрей. Нагрейте на среднем или сильном огне.
5. Добавьте влажные ингредиенты к сухим. Перемешивайте, пока сухие ингредиенты не станут влажными. Не перемешивайте слишком много.
6. Налейте стакана ¼ теста на горячую сковороду для каждого блина. Отрегулируйте нагрев по мере необходимости, чтобы оладьи не подгорели.
7. Переверните оладьи, когда на тесте появятся пузырьки и края слегка подрумянятся, примерно 3-4 минуты. Готовьте, пока вторая сторона не подрумянится, еще около 2-3 минут.

Заметки шеф-повара

- Если вы используете электрическую сковороду, разогрейте ее до 375 ° F перед использованием.
- Добавьте 3 столовые ложки ваших любимых измельченных орехов.
- Сделайте двойную партию, охладите, а затем заморозьте приготовленные остатки. Чтобы оладьи не слипались, между ними прокладывайте вощеную бумагу. Поместите стопку в герметичный контейнер или пластиковый пакет на молнии. Замораживать не более 6 недель. Разогрейте оладьи на завтрак в микроволновой печи или тостере.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

[facebook.com](https://www.facebook.com)

[/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd](https://www.facebook.com/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd)