

## Быстрые блины

*Такие блины можно приготовить и со сладкой, и с сытной начинкой. Очень удобно!*

8 порций

Время приготовления: 15 минут плюс отдых

3 крупных яйца, желательно деревенских

125 г муки

250 мл молока

сливочное масло

1. Разбейте яйца в чашу блендера, добавьте муку, молоко и 1 щепотку морской соли. Прокрутите до получения однородного теста.
2. Перелейте в миску и оставьте на 15 минут.
3. Разогрейте на среднем огне большую сковороду с антипригарным покрытием. Растопите в ней кусочек сливочного масла (или смажьте растительным). Покрутите сковороду, чтобы масло растеклось по дну.
4. Влейте 1 половник теста и снова покрутите, чтобы оно растеклось ровным слоем. Жарьте 1-2 минуты, пока блин не начнет отставать от дна по краям.
5. Когда блин подрумянится, переверните его и жарьте еще 1 минуту, до готовности.
6. Подавайте сразу, с любимой начинкой.

### СОВЕТ:

Иногда я заменяю 75 г обычной муки на равное количество цельнозерновой – она придает блинам интересный вкус и текстуру. Чтобы приготовить блины в американском стиле, вместо обычной муки возьмите муку с разрыхлителем и наливайте тесто в центр сковороды, не давая ему растечься по всему дну.

Питательная ценность: 107 ккал, 4,1 г жиров (1,6 г насыщенных), 5,2 г белков, 13,7 г углеводов, 1,7 г сахара, 0,1 г соли, 0,7 г клетчатки