

# 5 sveiki blynų receptai Užgavėnėms

## *Varškės blyneliai*



### **Ingredientai:**

- 200 g. liesos varškės;
- 2 kiaušiniai;
- 2 šaukštai avižų miltų (tinka ir avižų košė);
- 1 v.š. medaus;
- 1 a.š. vanilinio cukraus;
- 1 a.š. kepimo miltelių.

### **Gaminimas:**

1. Varškę nusausinkite ir pertrinkite su medumi.
2. Įmuškite kiaušinius ir gerai išmaišykite.
3. Sudėkite sausuosius ingredientus ir dar kartą gerai permaišykite.
4. Formuokite norimo dydžio blynus ir kepkite įkaitintoje keptuvėje su kokosų ar kitu kepimui tinkamu aliejumi. Jei nenorite naudoti riebalų, kepkite iki 190°C įkaitintoje orkaitėje 15-20min. arba kol gražiai paruduos.

Blynus galite patiekti su pjaustytais bananais ar jogurtu.

### **Maistinė vertė:**

Kalorijos	470 kcal
Baltymų	54,15 g
Angliavandenių	34,66 g
Riebalų	12,89 g

(Šaltinis <http://athleticduo.com/mityba/receptai/sveiki-blynu-receptai-uzgavenems/> )

## Avižų ir jogurto blyneliai



### Ingredientai:

- 0,5 stiklinės avižų košės (sausų avižinių dribsnių);
- 0,5 a.š. kepimo miltelių;
- 150 g. lieso vanilinio jogurto;
- 0,5 sunokusio banano;
- 1 kiaušinis;
- 0,5 a.š. vanilinio cukraus;
- sauja norimų šaldytų ar šviežių uogų (nebūtina).

### Gaminimas:

1. Sudėkite visus ingredientus, išskyrus uogas, į maisto smulkintuvą ir gerai išsukite (galite naudoti ir rankinį *blenderį*)
2. Jei tešla šiek tiek tiršta, galima įpilti kelis šaukštus pieno ar vandens.
3. Įkaitinkite keptuvę su kokosų (ar kitu) aliejumi ir tuo tarpu leiskite tešlai šiek tiek pastovėti.
4. Pilkite tešlą į keptuvę, ant blynų dėkite uogas.
5. Kai tešloje ims kilti burbulai, blynus apverskite.

Patiekite su jogurtu ar šaukšteliu natūralios nesaldintos uogienės.

### Maistinė vertė:

Kalorijos	385,9 kcal
Angliavandeniai	48 g
Baltymai	25,4 g
Riebalai	11,4 g

(Šaltinis <http://athleticduo.com/mityba/receptai/sveiki-blynu-receptai-uzgavenems/>)

## Cinamoniniai blyneliai



### Ingredientai:

- $\frac{1}{3}$  stiklinės pilno grūdo miltų;
- 1 v.š. linų sėmenų;
- 1 kiaušinis;
- 3 kiaušinių baltymai;
- $\frac{1}{4}$  stiklinės lieso pieno;
- 0,5 a.š. kepimo miltelių;
- 1 a.š. cinamono.

### Gaminimas

1. Visus produktus, išskyrus kiaušinių baltymus, gerai išmaišykite iki vientisos masės.
2. Kiaušinių baltymus išplakite iki standumo ir atsargiai įmaišykite į tešlą.
3. Įkaitinkite keptuvę su kokosų aliejumi ir formuokite blynelius.

Galite patiekti su mėgstamais vaisiais.

### Maistinė vertė:

Kalorijos	249 kcal
Angliavandeniai	14,25 g
Baltymai	22,75 g
Riebalai	10,5 g

(Šaltinis <http://athleticduo.com/mityba/receptai/sveiki-blynu-receptai-uzgavenems/>)

## *Citrininiai blyneliai*



### **Ingredientai:**

- 2 kiaušiniai;
- 1 šviežia citrina su odele;
- 2 šaukštai natūralaus, neriebaus jogurto;
- 4 dideli šaukštai avižinių dribsnių (apie 50 g);
- 1 šaukštelis cinamono.

### **Gaminimas;**

1. Citrinos žievelę sutarkuoti ir išspausti sultis.
2. Visus produktus, kartu su citrinos žievele ir sultimis, sumaišyti kol gausime vienalytę masę;
3. Kepti vidutiniškai įkaitintoje keptuvėje su kokosų aliejumi. Iš abiejų pusių blynelius apkepti 2 – 3 min.

Kalorijos	433 kcal
Baltymų	21,61 g
Angliavandenių	36,43 g
Riebalų	24,59 g

(Šaltinis <http://athleticduo.com/mityba/receptai/sveiki-blynu-receptai-uzgavenems/>)

## *Avižiniai blyneliai su migdolais ir bananais*



### **Ingredientai:**

- 1 stiklinę avižinių dribsnių (apie 100 g);
- 1 kiaušinis;
- 25 g migdolų (apie 20 riešutų);
- Pusė a.š cinamono;
- Šiek tiek malto muskato;
- 1 vidutinio dydžio bananas;
- Pusė stiklinės pieno.

### **Gaminimas:**

- Maišytuvo pagalba susmulkinti avižinius dribsnius, migdolus, įberti cinamoną bei muskatą ir gerai sumaišyti;
- Atskirame inde sumaišykite bananus, kiaušinį, pieną;
- Masę iš maišytuvo supilti į indą su bananais, kiaušiniu ir pienu ir maišyti, kol gausime vienalytę masę.
- Kepti vidutiniškai įkaitintoje keptuvėje su kokosų aliejumi.

Kalorijos	777 kcal
Baltymų	27,23 g.
Angliavandenių	85,55 g
Riebalų	36,31 g

(Šaltinis <http://athleticduo.com/mityba/receptai/sveiki-blynu-receptai-uzgavenems/>)