Жидкие фрукты

СОЕВИКИ

Ингредиенты: 1 баночка СОЕВОЙ ПАСТЫ, 1/3 стакан кефира, 1 яйцо, сода на кончик ножа, соль по вкусу, 2 столовые ложки ЦЕЛЬНОСМОЛОТОЙ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ.

Все ингредиенты тщательно перемешать и выпекать на сковороде, как обычные оладьи.

СОЕВЫЕ КОТЛЕТЫ

Ингредиенты: 1 баночка СОЕВОЙ ПАСТЫ, 1 яйцо, 1 луковица, 1 морковь, соль, перец, куркума и другие специи по вкусу, 2 столовые ложки ЦЕЛЬНОСМОЛОТОЙ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ.

Нарезать луковицу и натереть морковь на мелкую терку. Протушить в растительном масле.

Все ингредиенты тщательно перемешать и выпекать на сковороде, как обычные котлеты.

ПРЕМИУМ ЗЕРНО