

# Ржаные блины

## Ингредиенты:

Мука ржаная — 1 стакан (250 грамм).

Молоко — 0,5 литра

Яйца куриные — 3 штуки

Масло растительное — 1/3 стакана

Сахар — 1 столовая ложка

Соль, сода - по щепотке

## Как испечь блины из ржаной муки

1. Яйца вбить в емкость для замеса теста.
2. Всыпать сахар (мы использовали тростниковый) соль, соду.
3. Влить 1/3 стакана растительного масла. Затем стакан молока. Перемешать.
4. Постепенно всыпать стакан ржаной муки и перемешать, чтобы не было комков.
5. Готовое тесто для ржаных блинов.
6. Прежде чем выпекать ржаные блины, подготовьте сковороду. Ее нужно хорошенько разогреть. Затем почистить маленькую картофелину, разрезать ее напополам. Насадить половинку картофелины на вилку, обмакивать в растительное масло и смазывать сковороду. Таким образом расход растительного масла вас приятно удивит и блины получаться в меру жирные.

## *Ржаные блины диабетические*

Ну и в заключении обещанный рассказ о блинах из ржаной муки для людей, страдающих диабетом. Никаких особых хитростей в их приготовлении нет. Да и продукты нужны, в общем-то, те же самые:

- мука ржаная – 230 г;
- молоко 0,5% жирности – 220 мл, примерно 1 стакан (можно использовать соевый продукт);
- яйца – 1 шт.
- маргарин обезжиренный – 30 г;
- сахарозаменитель – по вкусу;
- растительное масло – для поджаривания.

Тесто для таких блинов готовится стандартным образом. Все ингредиенты отправляются в одну посуду и смешиваются. В последнюю очередь в массу добавляется растопленный, но не горячий маргарин. Жарка блинов производится тоже стандартным образом.

## *Ржаные блины на молоке с маслом*

Для того чтобы сделать ржаной блины на молоке надо будет обзавестись следующим набором продуктов:

- ржаная мука – 200 г (можно взять ржаной и пшеничный продукт в одинаковых пропорциях);
- молоко – 2 стакана (примерно 400 мл);
- куриные яйца – 3 шт.;
- масло – 50 г (лучше сливочное, однако можно использовать спред или маргарин);
- сахар – по вкусу;
- соль – по вкусу;
- растительное масло – для поджаривания.

Любым способом взбить вместе с сахаром куриные яйца. В смесь всыпать половину просеянной муки и хорошенько размешать. Затем добавить оставшуюся муку, влить тёплое (не горячее) молоко с растопленным в нём сливочным маслом, посолить и снова перемешать.

## *Ржаные блины на кефире*

Практически также делаются и ржаные блины на кефире. По сути, отличие заключается лишь в рецептуре:

- мука ржаная – 200 г (можно взять равные количества ржаного и пшеничного продукта);
- кефир – 2,5 стакана (примерно 500 мл);
- яйца куриные – 2 шт.;
- масло – 50 г (лучше сливочное, однако можно использовать спред или маргарин);
- сода – примерно половина чайной ложки;
- сахар – по вкусу;
- соль – по вкусу;
- растительное масло – для поджаривания + 2 столовых ложки для теста.

Приготовить тесто можно тем же способом, что и в предыдущем рецепте. А можно поступить и иначе. В миске смешать муку соль и соду. В центре мучной горки сделать небольшое углубление, в которое влить взбитую смесь из яиц, сахара и половины объёма кефира. Всё тщательно перемешать. Добавить оставшийся кефир и оба вида масла. При этом сливочное масло предварительно надо растопить. Всё снова помешать и можно отправляться к плите, чтобы жарить блины.

## *Ржаные блины на воде*

Тут технология приготовления теста для блинов уже несколько другая. Но сначала об ингредиентах:

- мука ржаная – 120 г;
- вода минеральная – 240 мл (можно взять и обычную, но на минеральной блины получаются пышнее);
- яйца – 2 шт. (одно целиком и один белок);
- сахар – по вкусу, хотя можно и вообще не добавлять;
- соль – по вкусу;
- растительное масло – для поджаривания + 2 столовых ложки для теста.

На плите слегка подогреть воду. Яйцо и белок второго яйца хорошенько взбить и всыпать в образовавшуюся пену половину муки. Хорошо перемешать, влить воду, масло, добавить соль, оставшуюся муку и снова перемешать. Тесто должно постоять минут 15-20, и только после этого можно разогреть сковородку, смазать маслом и начать жарить блины.