

Банановые сырники без сахара



На 100 грамм:
Калорийность: **172.24 ккал.**
Белки: **8.54 г.**
Жиры: **7.24 г.**
Углеводы: **18.04 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bananovye-syrniki-bez-sahara/>

Ингредиенты:

- творог 9.0% жирности 180 г
- яйцо 1 шт
- мука пшеничная или кукурузная 50 г
- банан 1 шт
- масло подсолнечное 15 г
- изюм, без косточки 15.0 грамм (по желанию)
- разрыхлитель – щепотка

Можно добавить мед или сахарозаменитель по вкусу.

Приготовление:

Творог смешиваем с бананом, добавляем яйцо, изюм и муку. Все вымешиваем скатываем шарики/лепешки (кто как любит). Обжариваем на небольшом количестве масла.