

Банановые сырники



На 100 грамм:
Калорийность: **84.41 ккал.**
Белки: **6.55 г.**
Жиры: **1.83 г.**
Углеводы: **10.29 г.**

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

Ингредиенты:

- мука пшеничная 20 г
- бананы 100 г
- яйцо куриное 1 штука
- соль по вкусу
- творог мягкий обезжиренный 200 г

Приготовление:

Банан размять вилкой, соединить с творогом, вбить яйцо, добавить щепотку соли. Перемешать, соединить с просеянной мукой. Аккуратными плюшечками выкладывать на пергаментную бумагу и отправить в духовку на 15-20 минут.