

## Диетические шоколадные сырники



На 100 грамм:  
Калорийность: **94.54 ккал.**  
Белки: **14.58 г.**  
Жиры: **2.61 г.**  
Углеводы: **2.91 г.**

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

### Ингредиенты:

- творог 0%
- овсянка молотая 1 ст.л
- белок яйца
- обезжиренное какао 1 ч.л
- стевия
- разрыхлитель

### Приготовление:

Все ингредиенты смешать до однородности, что бы получилась достаточно густая масса и дать настояться, что бы овсянка разошлась. На тефлоне сформировать сырники и обжарить без масла или на кокосовом масле. Подавать с йогуртом 0% и ягодами. При желании, в тесто можно добавить около 1/3 черпака протеина.