

## Диетические сырники



На 100 грамм:  
Калорийность: **99.8 ккал.**  
Белки: **14.61 г.**  
Жиры: **1.41 г.**  
Углеводы: **7.23 г.**

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

### Ингредиенты:

- 250 г творога
- 40 г сладкой кураги
- 1 небольшое яйцо
- ванилин

### Приготовление:

Для того, чтобы позавтракать вкуснейшими и диетическими сырниками, вечером нужно замочить курагу на пол часа-час в холодной (чтобы не увеличивать зря ГИ) питьевой (так как часть впитается) воде. Таким образом мы ее немного размягчим, а также избавимся хотя бы от части консервантов, которой ее обрабатываем. В принципе, всю эту часть можно опустить, если вы не слишком заморачиваетесь. Воду выливаем, именно в ней остается вся грязь и химия, а курагу вместе с творогом, яйцом и ванилином отправляем в блендер. Я грамм 50 творога оставляю для заправки.

Все измельчаем-перемешиваем и отправляем на ночь в холодильник. За ночь творог хорошенько пропитается сладостью кураги, а также немного загустеет, что облегчает лепку сырников. Конечно, руками они все равно без муки лепятся не будут, но вполне аккуратно выкладываются ложкой (не помешает смачивать ее в воде, чтобы было красивее) на пергамент для выпечки. Если же все равно слишком жидкие - все зависит от творога, можно использовать силиконовые формы для кексов или капкейков.

Отправляем это дело в разогретую духовку. Я ставлю чуть меньше 180 гр. на 30 мин. Но уже точно определила, что духовка моя врет, поэтому ориентируйтесь по своей.

Очень вкусно, если сырники чем-нибудь полить. Например, смешиваю 50 г творога (он у меня в пачке, высокобелковый) в блендере с парой столовых ложек воды, стевиозидом и ванилином, иногда еще лимонный сок добавляю. Можно йогуртом, кефиром, пастообразным творогом и т.д.

