

## Драники из кабачков



На 100 грамм:  
Калорийность: **106,47 ккал.**  
Белки: **6,66 г.**  
Жиры: **3,2 г.**  
Углеводы: **12,33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/draniki-iz-kabachkov/>

### Ингредиенты:

- кабачки - 400 г
- яйца - 1 шт
- йогурт натуральный - 200 г
- мука цельнозерновая - 150 г
- лук - 50 г
- зелень - 30 г
- сыр - 100 г
- соль, перец - по вкусу

### Приготовление:

Кабачки натереть на мелкой терке. Кабачковую массу хорошо отжать. Натереть на мелкой терке лук, добавить к кабачкам. Массу посолить, поперчить, добавить яйцо и муку. Хорошо перемешать. Обжарить с двух сторон до золотистой корочки. Готовые драники подавать с йогуртом. Можно посыпать зеленью и тертым сыром.