Фитнес-сырники с начинкой

На 100 грамм:
Калорийность: **133,29 ккал.**
Белки: **12,57 г.**
Жиры: **1,94 г.**
Углеводы: **17,48 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/fitnes-syrniki-s-nachinkoj/

Ингредиенты:
- 1 яйцо
- 10 шт. чернослива (вы можете взять и другие сухофрукты)
- 250 г обезжиренного творога
- 20 г овсяной муки
- 1 ч. л. корицы
- щепотка соли

Приготовление:
Творог взбить миксером, добавить яйцо, еще раз тщательно перемешать. Добавить муку, корицу, щепотку соли - перемешать.
Сформировать сырники, внутрь каждого положив чернослив. Запекать в духовке до готовности.