

Кокосовые сырники на завтрак



На 100 грамм:
Калорийность: **126,44 ккал.**
Белки: **15,86 г.**
Жиры: **4,46 г.**
Углеводы: **5,45 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kokosovye-syrniki-na-zavtrak/>

Ингредиенты:

- 240 г обезжиренного творога (не рассыпчатого)
- 1 яйцо
- 30 г овсяной муки (молотых хлопьев)
- 10 г кокосовой стружки
- стевия и ванилин по желанию

Приготовление:

Все смешать, оставить на часик. Сформировать сырники и жарить с двух сторон без масла.