

Ленивые вареники без муки



На 100 грамм:
Калорийность: **147,4 ккал.**
Белки: **14,57 г.**
Жиры: **3,19 г.**
Углеводы: **16,02 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/lenivye-vareniki-bez-muki/>

Ингредиенты:

- 200 г обезжиренного творога
- 1 яйцо
- мед и(или) стевия по вкусу
- 5 ст. л. овсяных хлопьев

Приготовление:

Творог смешать с яйцом и стевией, потом добавить 5 ст. ложек овсяных хлопьев (предварительно измолоть) и все перемешать до той консистенции, чтобы можно было вылепить небольшие шарики. Воду довести до кипения и бросить в нее шарики, варить 1-2 минуты. Подавать с йогуртом или вареньем без сахара.