

Ленивые вареники



На 100 грамм:
Калорийность: **162,14 ккал.**
Белки: **14,03 г.**
Жиры: **3,85 г.**
Углеводы: **17,5 г.**

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

Ингредиенты:

- пачка обезжиренного творога
- 1 яйцо
- сахарозаменитель по вкусу
- 4-6 столовых ложек геркулеса
- 1 ч. л. меда (для подачи)
- 1 ст. л. обезжиренной сметаны (для подачи)

Приготовление:

Творог смешать с яйцом и сах замом, потом добавить 4-6 ст. ложек геркулеса (вместо муки) 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 обязательно с обезжиренной сметаной или медом.