

# Морковно-яблочные сырники в ванильном соусе



На 100 грамм:  
Калорийность: **107.5 ккал.**  
Белки: **6.04 г.**  
Жиры: **1.88 г.**  
Углеводы: **16.32 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/morkovno-yablochnye-syrniki-v-vanilnom-souse/>

## Ингредиенты:

*сырники:*

- творог - 1 пачка (250гр)
- крупа манная - 3-4 ст. л
- сахар - 2-3 ст. л
- морковь - 1 крупная
- яблоко - 2 шт
- яичные белки - 2 шт
- ванильный сахар
- корица молотая

*ванильный соус:*

- яйцо (желток) - 2 шт
- сахар - 2 ст.л. (в зависимость насколько сладко хотите)
- молоко - 1 стакан
- ванилин

## Приготовление:

Морковь и яблоки натереть на терке. Творог соедините с яблочно-морковной смесью, сахаром, манной крупой, ванильным сахаром и корицей. Перемешайте. Яичные белки взбейте в пену и введите в творожную массу. Сформируйте из массы сырники. Запекайте до золотистого цвета примерно 15 мин при 180С. Полить ванильным соусом и подавать.

*Ванильный соус:*

Желтки растереть с сахаром, влить молоко и добавить ванилин. Поставить на медленный

огонь и варить постоянно помешивая до загустения. Сырники пропитываются соусом и просто тают во рту.