

Морковно-яблочные сырники



На 100 грамм:
Калорийность: **71.87 ккал.**
Белки: **6.69 г.**
Жиры: **0.23 г.**
Углеводы: **10.22 г.**

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

Ингредиенты:

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

Приготовление:

Морковь и яблоки натереть на терке. Творог соедините с яблочно-морковной смесью, сахарозаменитель, манной крупой 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 сметаной и подавать.