

# Морковные сырники с изюмом



На 100 грамм:  
Калорийность: **185,12 ккал.**  
Белки: **12,69 г.**  
Жиры: **10,34 г.**  
Углеводы: **9,83 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/morkovnye-syrniki-s-izyumom/>

## Ингредиенты:

- 200 г творога
- 1 яйцо
- стевиозид по вкусу
- 1 средняя отваренная морковь
- 40 грамм светлого изюма
- 40 грамм тыквенных семечек
- 1/2 ч.л. корицы

## Приготовление:

Творог размять вилкой. Добавить стевиозид и яйцо, хорошо перемешать. Морковь натереть на крупной терке, добавить к творогу вместе с изюмом и семечками, всыпать корицу. Все хорошо перемешать. Формочки для маффинов слегка смазать маслом. Выложить творожную смесь в 1,5-2 см высотой, разровнять поверхность лопаткой. Выпекать при 200 С 20-25 мин. Подавать с йогуртом.