

# Низкокалорийные сырники



На 100 грамм:  
Калорийность: **92,37 ккал.**  
Белки: **12,54 г.**  
Жиры: **1,19 г.**  
Углеводы: **7,78 г.**

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

## **Ингредиенты:**

- нежирный творог (250гр)
- белки 2х яиц
- одна столовая ложка муки
- яблоки
- сахарная пудра с корицей

## **Приготовление:**

Смешиваем все в массу и лепим из нее сырники. НЕ жарим. На противень кладем бумагу для выпечки и кладем сырники. Выпекать при 180 градусов, примерно 10-15 минут.