

Печёные сырники в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **119,74 ккал.**
Белки: **11,72 г.**
Жиры: **1,91 г.**
Углеводы: **14,06 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pechenye-syrniki-v-duhovke/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный 250 г
- банан 1 шт
- мука овсяная 2 ст. л
- яйцо 1 шт
- изюм по вкусу

Приготовление:

Взбить яйцо вилкой, пюрировать банан, размять с творогом.
Добавить муку, изюм.
Сформировать мокрыми руками сырники, выложить на пергамент.
Выпекать ~ 40 минут при 200 градусах.

P. S. Если сырники прилипли к пергаменту, смочите его водой и с легкостью отделите сырники от бумаги.