

## Полезные сырники в духовке



На 100 грамм:  
Калорийность: **158.4 ккал.**  
Белки: **11.72 г.**  
Жиры: **2.04 г.**  
Углеводы: **24.86 г.**

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

### Ингредиенты:

- 5 ст. л. овсяных хлопьев
- 250 г обезжиренного творога
- 1 яйцо куриное
- 7 ст. л. изюма
- цедра цитрусовых по вкусу
- молотая корица и имбирь по вкусу

### Приготовление:

Смешиваем творог, яйцо, цедру и специи, хорошенько растираем (можно измельчить творог блендером).

Добавляем заранее замоченный в кипятке или в ароматном чае изюм и хлопья, перемешиваем. Если не торопитесь, оставьте тесто на полчаса, чтобы ингредиенты “познакомились”. Ещё нюанс, если творог очень сухой, можно добавить ложку йогурта или молока – тесто должно получиться крутым и липким – таким, чтобы из него можно было слепить традиционные сырники для жарки на сковороде.

Утрамбовываем тесто в силиконовые формочки (ничем не смазываем и не присыпаем!) и выпекаем 20 минут при 180–200 градусах (готовность вы почувствуете по тёплому творожному запаху).

Достать сырники из формочек. Когда они только из духовки, то очень нежные, могут при резком движении развалиться, потом слегка твердеют.