

Правильные сырники на завтрак



На 100 грамм:
Калорийность: **129.7 ккал.**
Белки: **15.4 г.**
Жиры: **4.28 г.**
Углеводы: **7.78 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pravilnye-syrniki-na-zavtrak/>

Ингредиенты:

- 240 г обезжиренного творога (не рассыпчатого)
- 50 г яйца (1 шт.)
- 30 г молотых овсяных хлопьев
- 10 г кокосовой стружки
- стевия и ванилин по желанию

Приготовление:

Все смешать, оставить на часик. Сформировать сырники и жарить с двух сторон без масла.