

Правильные сырники: никакой муки!



На 100 грамм:

Калорийность: 127.46 ккал.

Белки: **15.62 г.** Жиры: **3.73 г.** Углеводы: **8.36 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/pravilnye-syrniki-nikakoj-muki/

Ингредиенты:

- 240 г обезжиренного творога (не рассыпчатого)
- 25 г яйца (0.5 шт.)
- 30 г молотых овсяных хлопьев
- 10 г кокосовой стружки
- стевия по желанию

Приготовление:

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