

Правильный завтрак - ленивые сырники



На 100 грамм:
Калорийность: **137,92 ккал.**
Белки: **13,53 г.**
Жиры: **4,57 г.**
Углеводы: **10,52 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pravilnyj-zavtrak-lenivye-syrniki/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 250 г
- яйцо - 2 шт
- йогурт натуральный - 2 ст. л
- мука овсяная - 3 ст. л
- лимонная цедра - 1 ч. л
- оливковое масло - 1 ч. л
- подсластите- по вкусу

Приготовление:

Духовку разогреть до 180 град(электрическую до 200).

В миске смешать все компоненты, взбить миксером на малой скорости пару минут.

Формочки смазать оливковым маслом, выложить творожную массу и поставить в духовку на 25-30 минут.