

Сырники без сахара с яблоками



На 100 грамм:
Калорийность: **101,29 ккал.**
Белки: **8,79 г.**
Жиры: **2,11 г.**
Углеводы: **11,7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/syrniki-bez-sahara-s-yablokami/>

Ингредиенты:

- творог 3 пачки
- яблоки 4 шт
- яйцо 1 шт
- мёд 1 ст. л
- манка 0,5 стак
- оливковое масло 1 ст. л

Приготовление:

Соедините творог и натертые на крупной терке яблоки.

Добавьте яйцо, мед, манку, тщательно перемешайте.

Обжарьте сырники на небольшом количестве подсолнечного масла или на антипригарной сковороде без добавления масла.