

Сырники из духовки



На 100 грамм:
Калорийность: **159,74 ккал.**
Белки: **11,4 г.**
Жиры: **7,54 г.**
Углеводы: **11,72 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/syrniki-iz-duhovki/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 200 г
- яйца - 2 шт
- натуральный йогурт - 5 ст. л
- манная крупа - 2 ст. л
- оливковое масло - 2 ст. л
- разрыхлитель - 1 ч. л
- корица - по вкусу
- сухофрукты по вкусу
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Творог растираем с подсластителем, яйцами и ванилином (или корицей) и разрыхлителем. Сюда же добавьте масло, йогурт и манку. Тщательно перемешайте. По желанию можно добавьте сухофрукты. Возьмите силиконовые формочки для кексов, смажьте маслом и выложите массу в них. Выпекайте до появления красивой золотистой корочки при температуре 180 градусов. Выньте из духовки, подождите пока остынут и вытащите из формочек.