

Сырники, которые не нужно жарить



На 100 грамм:
Калорийность: **207,51 ккал.**
Белки: **10,14 г.**
Жиры: **13,78 г.**
Углеводы: **10,53 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/syrniki-kotorye-ne-nuzhno-zharit/>

Ингредиенты:

- 200 г творога
- щепотка ванилина
- мед
- 5 ст. л. сметаны
- 2 яйца
- 3 ст. л. манки
- 2 ст. л. сливочного масла
- 1 ч. л. разрыхлителя для теста
- сметана для подачи

Приготовление:

Хорошо разотри творог с яйцами, медом и ванилином. При желании можно использовать блендер, от этого сырники будут еще нежнее.

Мягкое и теплое масло, сметану и манку введи в творожную массу.

Смажь формочки для кексов маслом, аккуратно разложи смесь по формочкам. Укрась сырники орешками при желании, прекрасно подойдет миндаль.

Помести сырники в духовку, разогретую до 180-200 градусов. Выпекай блюдо примерно 20 минут.

Когда сырники остынут, их легко можно будет достать из формочек.

Сырники — вкуснейшее блюдо из творога, люблю его страстно. Но что меня всегда смущало, так это использование внушительного количества масла при их обжаривании. Жирная и калорийная пища мне совершенно ни к чему. Приходилось готовить творожную запеканку вместо сырников и вспоминать о них с трепетом. Теперь всё изменится: этот рецепт создан специально для таких же любителей диетической кулинарии, как я. Готовить сырники можно

в духовке, не используя ни капли масла. Получаются они чрезвычайно нежными, воздушными и аппетитными на вид. Попробуй непременно!

Сырники очень вкусны со взбитыми сливками, со сметаной или вареньем. Свежие ягоды, сироп, мёд, горячий шоколад — прекрасные спутники сырников. Конечно, если выбирать полностью диетический вариант блюда, лучше всего использовать для подачи нежирную сметану или немного мёда. Безграничное пространство вариантов для экспериментов!