Сырники с бананом (без сахара)

На 100 грамм:
Калорийность: **190.22 ккал.**
Белки: **9.49 г.**
Жиры: **8.16 г.**
Углеводы: **19.28 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/syrniki-s-bananom-bez-sahara/

Ингредиенты:
- творог 9.0% жирности - 180.0 грамм
- яйцо целое - 1 шт
- мука пшеничная или кукурузная - 50.0 грамм (это вместе с обсыпкой)
- банан - 1 небольшой
- масло подсолнечное - 15.0 грамм
- изюм, без косточки - 15.0 грамм (по желанию)

Также по вкусу разрыхлитель, ванилин, мед/сахар/фруктоза (в калорийности не рассчитаны).

Приготовление:
Творог смешиваем с бананом, добавляем яйцо, изюм и муку. Все вымешиваем скатываем шарики/лепешки (кто как любит) и обжариваем на небольшом количестве масла.

Примечание:
- творог можно взять обезжиренный или с низким содержанием жира
- масла можно взять меньше или жарить вообще без масла, а также можно запечь сырники в духовке без добавления масла.