Сырники с банановым кремом и кедровыми орешками

На 100 грамм:
Калорийность: **130.26 ккал.**
Белки: **14.32 г.**
Жиры: **2.71 г.**
Углеводы: **12.4 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/syrniki-s-bananovym-kremom-i-kedrovymi-oreshkami/

Ингредиенты:
- творог обезжиренный - 500г
- кукурузная мука грубого помола - 3ст. ложки
- коричневый сахар 1-2ст. ложки
- 1 яйцо
- миндаль
- апельсиновая цедра

Приготовление:
Творог выложить в глубокую миску, разбить яйцо и добавить к творогу. Всыпать сахар и растереть творог с сахаром и яйцом при помощи лопатки
Добавить в получившуюся массу цедру лимона, снова тщательно растереть с творогом. Влить чайную ложку миндального экстракта и все перемешать.
Добавить молотую корицу и две столовые ложки кукурузной муки грубого помола. Тщательно перемешать массу тесто должно получиться довольно плотным и нелипким.
Сформировать из теста аккуратные круглые сырники. В тарелку или миску насыпать немного кукурузной муки и обвалять в ней каждый сырник. Излишки муки стряхнуть обратно в миску.
На широкой сковороде разогреть растительное масло и обжарить на нем сырники с обеих сторон до появления румяной корочки. Переложить готовые сырники на блюдо.
Банановый крем:
Тростниковый сахар с бананом обжарить в кастрюлке и в конце залить сливками 10% перемешать и выключить.