

Сырники с черносливом без жарки



На 100 грамм:
Калорийность: **132.03 ккал.**
Белки: **12.3 г.**
Жиры: **1.96 г.**
Углеводы: **17.9 г.**

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

Ингредиенты:

- творог 250 г
- яйцо 1 шт
- чернослив 10 шт
- овсяная или ц/з мука 20 г
- корица 1 ч.л
- соль щепотка

Приготовление:

Творог взбить миксером, добавить яйцо, еще раз тщательно перемешать.
Добавить муку, корицу, щепотку соли - перемешать.
Сформировать сырники, внутрь каждого положив чернослив.
Запекать в духовке.