

Сырники с черносливом и курагой



На 100 грамм:
Калорийность: **140.54 ккал.**
Белки: **11.57 г.**
Жиры: **1.79 г.**
Углеводы: **21.3 г.**

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

Ингредиенты:

- творог 250 г
- яйцо 1 шт
- чернослив 10 шт
- курага - 10 шт
- овсяная 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.