

Сырники с черносливом в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **198.35 ккал.**
Белки: **5.59 г.**
Жиры: **1.27 г.**
Углеводы: **43.93 г.**

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

Ингредиенты:

- 250 гр плотного творога
- 1 яйцо
- 10 шт чернослива
- 20 гр клетчатки или отрубей
- 1 ч.л. корицы
- щепотка соли

Приготовление:

Творог взбить миксером, добавить яйцо, еще раз тщательно перемешать. Добавить отруби, корицу, щепотку соли - перемешать.

Сформировать сырники, внутрь каждого положив чернослив! Запекать в духовке).