Сырники с грушей (яблоком)

На 100 грамм:
Калорийность: **176.2 ккал.**
Белки: **11.23 г.**
Жиры: **1.35 г.**
Углеводы: **30.3 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/syrniki-s-grushej-yablokom/

Ингредиенты:
- 300 г творога
- 1 яйцо
- 1-2 груши (яблока)
- 1 ст. л. сахара/4-6 таблеток сахарозаменителя/мед/стевия
- 5-6 ст.л. муки (можно заменить молотыми отрубями или протеиновым порошком)
- ванилин, корица (по желанию)

Приготовление:
Смешать до однородной массы творог, яйцо, сахар.
Груши/яблоки очистить, порезать маленькими ломтиками, добавить в творожную массу. Туда же насыпать муку.
Перемешать. Раскатать "колбасу", нарезать "лепешки", подкорректировать форму и обвалять в муке.
Обжарить на небольшом количестве масла с обеих сторон по 2 минуты.