

# Сырники с медом в духовке



На 100 грамм:  
Калорийность: **217 ккал.**  
Белки: **13 г.**  
Жиры: **10 г.**  
Углеводы: **18 г.**

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

## Ингредиенты:

- творог 200 г
- яйца 2 шт
- мука (овсяная, рисовая) 3 ст. л
- мёд (или кокосовый сахар) 2 ч. л
- масло оливковое 2 ч. л
- разрыхлитель 1 ч. л
- соль 1 щепотка

## Приготовление:

Разогрейте духовку до 200 С.

В большой миске смешайте яйца с творогом, оливковым маслом и мёдом (или кокосовым сахаром). Хорошо разомните всё вилкой.

Добавьте просеянную овсяную (рисовую) муку, разрыхлитель и щепотку соли. Хорошо размешайте, чтобы получилась однородная масса.

Сформируйте небольшие шарики, обваляйте их в овсяной (рисовой) муке и положите на силиконовый коврик (можно заменить пергаментом). Придайте шарикам форму сырников и выпекайте 15 минут.