

Сырники с морковью и овсянкой



На 100 грамм:
Калорийность: **164,59 ккал.**
Белки: **11,46 г.**
Жиры: **10,03 г.**
Углеводы: **7,77 г.**

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

Ингредиенты:

- 75 г моркови (это одна средняя морковка)
- 100 г 5% творога
- 50 г тертого нежирного сыра
- 100 г овсяных хлопьев
- 1 яйцо
- 2 ст. л. семечек подсолнечника (4 ст. л. семян льна) для панировки

Приготовление:

Натереть морковь на мелкой тёрке, сыр - на крупной.

В миску выложить творог, добавить морковь, сыр, яйцо, овсяные хлопья, посолить, хорошо перемешать руками.

Сформировать из массы плоские лепешки, обвалить в панировке со всех сторон. Запекать сырники в разогретой духовке (180 °).