

# Сырники с яблоками



На 100 грамм:  
Калорийность: **117.56 ккал.**  
Белки: **11.83 г.**  
Жиры: **2.19 г.**  
Углеводы: **12.42 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/syrniki-s-yablokami/>

## Ингредиенты:

- творог 500 г
- яблоко 1 шт
- мука 2 ст.л
- сахар 2-3 ст.л
- яйцо 1 шт
- корица щепотка
- подсолнечное масло для жарки

## Приготовление:

Яблоко почистить и натереть на терке.

Смешать в миске творог, яйцо, сахар, корицу, муку и тертые яблоки.

Разогреть сковороду с растительным маслом.

Влажными руками сформировать сырники и обжарить их с двух сторон на среднем огне.

Подавать со сметаной или сгущенным молоком.