

## Сырники с яблоком - без сахара



На 100 грамм:  
Калорийность: **90,92 ккал.**  
Белки: **8,96 г.**  
Жиры: **1,67 г.**  
Углеводы: **9,92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/syrniki-s-yablokom-bez-sahara/>

### **Ингредиенты:**

- творог - 3 пачки
- яблоки - 4 шт
- 1 яйцо
- столовая ложка меда
- полстакана манки
- столовая ложка подсолнечного масла

### **Приготовление:**

Творог, тертые на крупной терке яблоки, добавить яйцо, столовую ложку меда, полстакана манки, смешать и жарить на небольшом количестве подсолнечного масла или без него.