

Сырники в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **107,2 ккал.**
Белки: **13,6 г.**
Жиры: **6,7 г.**
Углеводы: **2,2 г.**

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

Ингредиенты:

- творог обезжиренный 250гр
- клетчатка 3 ст.л
- яйцо 1шт
- молоко 0,5% 50мл
- сахзам по вкусу

Приготовление:

Все ингредиенты тщательно смешиваем.

Выкладываем на противень, застеленный пекарской бумагой или фольгой. Отправляем в заранее разогретую духовку на 20 - 25 минут при температуре 180 градусов. Следим за готовностью.