

# Сырники



На 100 грамм:  
Калорийность: **148,4 ккал.**  
Белки: **13,16 г.**  
Жиры: **3,02 г.**  
Углеводы: **17,02 г.**

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

## Ингредиенты:

- 400 г творога
- 3 ст. л. манки
- 4 ст. л. муки
- 2 яйца
- 2 ст. л. сметаны
- щепотка соли
- сахар по вкусу
- сушеная вишня или другие сухофрукты по вкусу (изюм, чернослив, курага и проч.)

## Приготовление:

Если творог крупнозернистый - протираем его через сито. Добавляем яйца, сметану, соль, сахар, вишню, манку и муку. Замешиваем однородное тесто и даем ему постоять минут 15, чтобы манка разбухла.

Тесто в итоге не должно получиться крутым - оно должно быть такой консистенции, чтобы из него можно было худо-бедно слепить сырники.

От готового теста отделяем по небольшому кусочку, скатываем в шарик, обваливаем в муке и придаем приплюснутую форму. Жарим на растительном масле с обеих сторон.

При подаче поливаем сметаной или вареньем.