

Сырные шарики в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **136,3 ккал.**
Белки: **10,66 г.**
Жиры: **6,22 г.**
Углеводы: **8,87 г.**

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

Ингредиенты:

- вода - 125 мл
- мука цельнозерновая - 70 г
- яйцо - 2 шт
- зеленый лук - 1 пучок
- сыр - 100 г
- молоко 1% - 40 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Разогрейте духовку до 220С. Застелите противень пергаментной бумагой. Подогрейте в кастрюле воду, молоко отправьте в воду, посолите и поперчите. Не снимайте с огня. Высыпьте в воду муку и энергично перемешивайте, пока масса не станет гладкой и однородной. Снимите с огня, дайте остыть.

Добавьте яйца и быстро перемешайте. Тесто сначала будет комками, но его можно легко сделать однородным, нужно хорошо размешать. Для этого удобно использовать миксер.

Добавьте 3/4 всего сыра и лук, перемешайте. Формировать гужеры лучше с помощью кондитерского мешка. Если у вас его нет, используйте ложку. Оставшимся сыром посыпьте сверху шарики и отправьте их в духовку на 10 минут.

Уменьшите температуру до 190 градусов и выпекайте еще 25 минут до золотистого цвета. Для того чтобы сделать гужеры более хрустящими, за 5 минут до готовности проколите каждый шарик ножом, чтобы выпустить пар, и отправьте назад в духовку.