

Сытный завтрак для ленивых



На 100 грамм:
Калорийность: **158.5 ккал.**
Белки: **14.95 г.**
Жиры: **4.8 г.**
Углеводы: **13.12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sytnej-zavtrak-dlya-lenivyh/>

Ингредиенты:

- творог 2% - 180 гр
- яйцо куриное - 2 шт
- крупа манная - 3 ст.л

Приготовление:

Все ингредиенты перемешать и на ночь в холодильник. А если утром замесили, то минут на 20-25 в морозилку.

Затем посыпать стол манкой и сделать из этой массы творожной колбаску, разрезаем на маленькие части и в кипящую воду. Варить 5 минут после закипания.

При подаче полить вареньем)