

Творожно-манные ленивые вареники



На 100 грамм:
Калорийность: **190,89 ккал.**
Белки: **14,89 г.**
Жиры: **7,34 г.**
Углеводы: **16,5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhno-mannye-lenivye-vareniki/>

Ингредиенты:

- 400 г творога
- 3 ст ложки манки
- 0,5 ч ложки соли
- 1 ст ложка сахарозаменителя

Приготовление:

Перемешать все ингредиенты и оставить на 20-30 минут для набухания манки
Творожную массу разделить на 3 части, на присыпанной мукой поверхности раскатать массу в колбаску, порезать ее на маленькие кусочки, каждый кусочек скатать в шарик.
В кипящую подсоленную воду положить шарики. Когда шарики всплывут, проварить их еще 2 минуты и можно вынимать.