

Творожные палочки со вкусом апельсина и корицы



На 100 грамм:
Калорийность: **114,2 ккал.**
Белки: **13,43 г.**
Жиры: **3,76 г.**
Углеводы: **6,45 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnye-palochki-so-vkusom-apelsina-i-koricy/>

Ингредиенты:

- 180 г творога
- 5 ст. л. овсяных отрубей
- 1 яйцо
- 0,5 чайной ложки разрыхлителя
- апельсиновая цедра (у меня 1 ч.л), корица по вкусу
- подсластитель (стевия, сах.зам, фитпарад и т.п.) по вкусу

Приготовление:

Разогреваем духовку до 200 градусов.

Смешиваем все ингредиенты.

Выкладываем получившуюся массу в плотный полиэтиленовый пакет, у которого отрезаем уголок ~7 мм. Противень застилаем пергаментной бумагой. Выдавливаем из пакета тесто в форме длинных палочек. Готовим в духовке 18 минут.

После приготовления можно подсушить на решетке