

Воздушные сырники в духовке без масла



На 100 грамм:
Калорийность: **165,72 ккал.**
Белки: **10,48 г.**
Жиры: **4,71 г.**
Углеводы: **19,92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vozdushnye-syrniki-v-duhovke-bez-masla/>

Ингредиенты:

- творог - 200 г
- ванилин - щепотка
- сахар - 3 ст. л
- сметана - 5 ст. л
- яйца - 2 шт
- манка - 3 ст. л
- разрыхлитель 1 ч. л

Приготовление:

Берем творог, смешиваем его с ванилином, сахаром, яйцами.

Добавляем манку, сметану, разрыхлитель.

Хорошенько все перемешиваем до однородного состояния.

Выкладываем тесто в формочки и ставим в разогретую до 180-200* духовку на 20-30 мин.

Сырники остужаем, аккуратно достаем из формочек.