

Воздушные сырники в духовке



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/>

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:

Сначала творог смешаем с сахаром, ванилином и яйцами. Затем добавим манку, разрыхлитель и сметану. Тщательно перемешиваем до однородности. Выкладываем тесто в формочки и ставим в разогретую до 180-200* духовку на 20-30 мин. Сырнички остудить, аккуратно достать из формочек.