

# Запеченные сырники с цельнозерновой мукой



На 100 грамм:  
Калорийность: **122,25 ккал.**  
Белки: **15,84 г.**  
Жиры: **1,25 г.**  
Углеводы: **11,84 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennye-syrniki-s-celnozernovoj-mukoj/>

## Ингредиенты:

- 250 г творога
- 1 белок
- 1-2 ст. л. цельнозерновой муки
- овсяные отруби для панировки

## Приготовление:

Духовку разогреть до 180 С.

Творог, если влажный, отжать и смешать вилкой с мукой и белком (яйцом). Сформировать ложкой небольшие шарики, обвалять в отрубях, слегка прижать ладонью. Выложить в форму, застеленную пергаментом и выпекать 40-45 минут.