

Сырники с черносливом и курагой без жарки



На 100 грамм:
Калорийность: **140.54 ккал.**
Белки: **11.57 г.**
Жиры: **1.79 г.**
Углеводы: **21.3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/syrniki-s-chnoslivom-i-kuragoj-bez-zharki/>

Ингредиенты:

- творог — 250 г
- яйцо — 1 шт
- чернослив — 10 шт
- курага - 10 шт
- овсяная мука — 20 г
- корица — 1 ч.л
- соль — щепотка

Приготовление:

Творог взбить миксером, добавить яйцо, еще раз тщательно перемешать. Добавить муку, корицу, щепотку соли - перемешать. Сформировать сырники, внутрь каждого положив чернослив. Запекать в духовке.