

Домашние сырники

Ингредиенты

- творог 5 % жирности — 250 г
- куриное яйцо — 1 шт.
- мука — 2 ст. л.
- сахарная пудра — 1,5-2 ст. л.
- ванилин — на кончике ножа
- растительное масло (для жарки) — 1-2 ст. л.



Приготовление



1

Разбейте в миску яйцо, чуть взбейте его и добавьте творог. Разомните массу вилкой до образования однородной консистенции.



2

Если у вас нет сахарной пудры, можете обычный белый сахар перемолоть в кофемолке, предварительно добавив в чашу ванилин.



3

Теперь добавьте в яично-творожную массу сахарную пудру, 2 столовые ложки муки и еще раз перемешайте.



4

Разогрейте на сковороде с антипригарным покрытием растительное масло на среднем огне. Как только сковорода нагреется, аккуратно уложите столовой ложкой творожную массу, формируя небольшие шарики.



4

Жарьте несколько минут, как только нижняя сторона сырников подрумянится и начнет легко отходить от поверхности сковороды, переверните их и жарьте еще пару минут в зависимости от размера.



5

Подавайте сырники со сметаной, вареньем, миндальным маслом, слегка присыпав сахарной пудрой!

Пищевая и энергетическая ценность одной порции:

Калории, ккал	220
Жиры, г	12
Белки, г	17,4
Углеводы, г	10,6



«Начни формировать полезные привычки, я расскажу тебе как».

ЯНВАРЬ

ФЕВРАЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Совет #1: Признайте, что на этом этапе жизни вы чувствуете себя не особо счастливым; Развивайте понимание того, что проблема мешает вам жить той жизнью, о которой вы мечтаете.

