

Протеиновые сырники



0 ч 15 мин



2 порции



4 ингредиента

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	0 Ккал
Белки:	0.0 грамм
Жиры:	0.0 грамм
Углеводы:	0.0 грамм

Ингредиенты

Категории: [Вегетарианская еда](#), [Завтраки](#), [Сырники](#)

Ингредиент	Кол-во
Сухой творог	115 г
Яичный белок	1 штука
Бананы	по вкусу
Протеин	1 ст. л.

Инструкция

1. Творог протереть через сито или в блендере.
2. Добавить оставшиеся ингредиенты
3. Жарить на антипригарной сковороде по 2-3 минуты.
4. Подавать с пюре из фруктов, йогуртом или просто так.