



Сырники без муки на пару



| | | | | |
|----------|------------------|---------------|--------------|-------------------|
| На 362 г | Калории 892 | Белки 53.7 | Жиры 30.3 | Углеводы 102.2 |
| На 100 г | Калории 246.5 | Белки 14.8 | Жиры 8.4 | Углеводы 28.2 |

Ингредиенты

Творог 5% - 250 граммов
Изюм - 100 граммов
Яйцо куриное - 60 граммов
Крупа манная - 32 грамма
разрыхлитель для теста - 6 граммов
Масло подсолнечное - 10 граммов

Процент потерь по массе: 63.8 %

Описание

Подготовьте изюм. Для этого его нужно залить кипятком за 15-20 минут до начала приготовления теста. Соедините творог (используйте для этого рецепта обезжиренный), манку, соль, яичный желток, разрыхлитель для теста, сахар. Тесто должно настояться 10-15 минут. Яичный белок нужно взбить с небольшим количеством соли до состояния пены. Введите пену в тесто, добавьте изюм. Скатывать сырники без муки довольно сложно, так как тесто для сырников будет прилипать к рукам. Поэтому можно либо слегка смазать ладони растительным маслом, либо на ладонь насыпать немного муки. Тесто берем столовой ложкой, выкладываем на ладонь, скатываем в шарик, и затем немного приминаем, чтобы сделать его более плоским. На пару готовьте 30 минут 30.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru