

ЛІНИВІ ВАРЕНИКИ З МАКОМ

Нам знадобиться:

- 200г кисломолочного сиру (у мене нежирний)
- 1 яйце
- 25г борошна - 2ст.л (ліпше всього рисове чи кукурудзяне)
- 1.ст.л кокосової стружки
- 0.5ст.л маку
- 🍷 Для подачі обов'язково беріть(мед/згущене молоко/рідкий шоколад)+ягоди чи фрукти, так як самі вареники мають нейтральний смак



Час приготування: 12хв

КБЖВ на 100г : К149 Б.14.4 Ж.6

В.8.8

Вага готової порції: 300г

Порція

1200ккал – 250г +25г згущеного молока чи меду

1300ккал – 265г +25г згущеного молока чи меду

1400ккал – 280г +30г згущеного молока чи меду

1500ккал – 300г +30г згущеного молока чи меду

1700ккал – 340г +40г згущеного молока чи меду

Приготування:

1. **В тарілку закидаємо сир, яйце, борошно, кокосову стружку, мак, та все вимішуємо в однорідну масу. Виліплюємо невеликого розміру кульки**
2. **Закидаємо наші вареники в киплячу воду. Варимо 4-5хв, поки не спливають**

Порада: раджу подавати зі згущеним молоком медом або варенням. Також, можна додавати свіжі ягоди.

Посилання на відео-приготування: https://t.me/mil_alexh_recipes/703