

Банановые мюсли



На 100 грамм:
Калорийность: **200,95 ккал.**
Белки: **5,66 г.**
Жиры: **9,39 г.**
Углеводы: **24,68 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bananovye-myusli/>

Ингредиенты:

- 90 гр. овсяных хлопьев
- 85 гр. мелко нарезанной кураги
- 35 гр. мелко нарезанных сушеных яблок
- 90 гр. изюма
- 85 гр. миндальных орехов
- 80 гр. подсолнечных семечек
- 1 чайная ложка молотой корицы
- 2 банана (около 370гр.), растертых в пюре
- 1 взбитое яйцо

Приготовление:

Разогрейте духовку до 180 С. Возьмите лист для запекания 3 см глубиной и 26x16 см в длину/ширину и смажьте его маслом. Застелите лист бумагой для выпечки (пергаментом), так чтобы края бумаги немного вылазили за края листа.

Смешайте в миске хлопья, курагу, яблоки изюм, миндаль, семечки и корицу.

В отдельной миске смешайте банановое пюре и яйцо и добавьте в овсяную смесь. Хорошо перемешайте.

Выложите готовую смесь на лист для запекания, равномерно распределите по листу.

Выпекайте в течение 20 минут до золотистого цвета и плотной консистенции.

Выньте из печи, дождитесь пока остынет и разрежьте ножом на небольшие квадратики, должно получиться 24 штуки.