

## Батончики мюсли (низкокалорийные)



На 100 грамм:  
Калорийность: **198 ккал.**  
Белки: **4,4 г.**  
Жиры: **6 г.**  
Углеводы: **30 г.**

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

### Ингредиенты:

- 1 банан
- 1 яблоко
- 1 груша
- курага
- чернослив
- мед
- миндаль
- грецкий орех
- ядра подсолнечника

### Приготовление:

Возьмите один банан, разомните его вилкой до кашицы, потрите одно большое яблоко, одну большую грушу. На сковороде просушите и поджарьте до золотистого цвета кашу или любую другую смесь круп (3,4,5,6 злаков) с ядрами подсолнечника, остудите и добавьте в пюре из фруктов чтобы хлопья пропитались. Добавьте мед, все хорошо перемешайте. порежьте мелко чернослив, курагу, мелко перемолите орехи, все смешайте. разогрейте духовку до 180.

Выложите смесь на бумагу для выпечки на противень и выпекайте до состояния, когда сверху готово, внутри сыровато, остудите и нарежьте на батончики. Заверните батончики в пищевую пленку. Очень вкусно и питательно.