

Батончики с яблоками и орехами



На 100 грамм:
Калорийность: **223,667 ккал.**
Белки: **5,37 г.**
Жиры: **11,21 г.**
Углеводы: **26,19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/batonchiki-s-yablokami-i-orehami/>

Ингредиенты:

- орехи - 2 ст
- яблоки - 2 ст (нарезанные)
- овсяные хлопья - 2 ст
- финики - 1,5 ст
- корица - 2 ч. л
- соль - 1/2 ч. л

Приготовление:

Разогрейте духовку до 175 градусов. На противень, застеленный бумагой для выпечки, выложите орехи и овсяные хлопья. Выпекайте в разогретой духовке 1015 минут. Затем поджаренные орехи и овсянку измельчите в блендере вместе с финиками, корицей и солью. Когда смесь станет рассыпчатой, добавьте нарезанные яблоки и продолжайте измельчать до однородной массы. Форму для запекания застелите пергаментом. Переложите измельчённую смесь в подготовленную форму и разровняйте её, используя лопатку. Тут лучше постараться сделать действительно ровный и аккуратный слой, так как после запекания батончики будут выглядеть точно так же.

Отправьте форму в разогретую духовку на 20 минут. Затем дайте остыть в течение 1015 минут и нарежьте на кусочки нужного размера.

Готовые батончики лучше хранить в герметичном контейнере в холодильнике.