Диетическое овсяное печенье с бананом

На 100 грамм:
Калорийность: **229,47 ккал.**
Белки: **5,9 г.**
Жиры: **7,83 г.**
Углеводы: **36,05 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskoe-ovsyanoe-pechene-s-bananom/

Ингредиенты:
- 100 грамм овсяных хлопьев
- 100 грамм сухофруктов
- 70 мл молока
- 1 средний банан
- 1 столовая ложка корицы

Приготовление:
Если вы хотите, чтобы ваше диетическое овсяное печенье было нежным, смолите часть хлопьев в блендере, а вторую половину оставьте так.
Мелко нарежьте все сухофрукты, смешайте их с овсяными хлопьями.
Туда же кладем корицу.
Взбить в блендере до получения однородной массы молоко и банан.
В полученную смесь добавить овсянку с сухофруктами и корицу.
Все тщательно перемешать.
Вылепить из теста печенье и выложить на противень с бумагой для выпечки.
Выпекать диетическое овсяное печенье в духовке, предварительно разогретой до 180 градусов, в течение 15-20 минут.