

Диетическое овсяное печенье с яблоком, черносливом и инжиром



На 100 грамм:
Калорийность: **142.55 ккал.**
Белки: **5 г.**
Жиры: **2.7 г.**
Углеводы: **25.86 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskoe-ovsyano-pechene-s-yablokom-chnoslivom-i-inzhirom/>

Ингредиенты:

- овсяные хлопья (мюсли на основе овсяных хлопьев) 300-320 гр
- йогурт низкой жирности (у меня яблочный йогурт валио 2,5%) 650 гр
- яблоки (2 крупных) 300 гр
- чернослив 70 гр
- инжир сушеный 60 гр
- (можно использовать любые сухофрукты на ваш вкус!)

Приготовление:

Овсяные хлопья или мюсли запить йогуртом и оставить набухать на 30-40 минут. Яблоки очистить от кожуры и порезать мелкими кубиками или потереть на крупной терке. Добавить яблоки к тесту, туда же добавить мелко порезанный инжир и чернослив. Печенье сформировать мокрыми руками или столовой ложкой, выложить на противень, застеленный антипригарным ковриком или пергаментом для выпечки. Выпекать печенье в разогретой до 180 градусов духовке 30-35 минут.