

Диетическое овсяное печенье



На 100 грамм:
Калорийность: **112,35 ккал.**
Белки: **2,89 г.**
Жиры: **1,56 г.**
Углеводы: **21,84 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskoe-ovsyano-pechene/>

Ингредиенты:

- хлопья овсяные 300 г
- изюм 40 г
- кефир 300 мл
- мед 3 ст. л
- корица

Приготовление:

Замачиваем хлопья в кефире на 40 минут, изюм в кипятке. По истечении 40 минут смешиваем все ингредиенты. Выкладываем на противень с бумагой для выпечки. Выпекаем 30 мин. при 180-200 гр. По желанию можно добавить любые сухофрукты. Вместо кефира можно использовать горячую воду.