

Домашние батончики-мюсли



На 100 грамм:
Калорийность: **266,7 ккал.**
Белки: **5,85 г.**
Жиры: **9,74 г.**
Углеводы: **41,05 г.**

Время приготовления: **20 минут**

Количество порций: **10**

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

Утром надо съесть что-то сытное, полезное и, конечно же, вкусное. Шеф-повар кулинарной студии Clever Олег Туркин представляет рецепт запеченных батончиков из орехов, меда и сухофруктов.

Съешь такой – и энергия на целый день обеспечена!

Ингредиенты:

- хлопья овсяные 2 стакан
- яблоко крупное 1 шт
- груша 1 шт
- банан (очень спелый) 1 шт
- орехи рубленые (например, миндаль) 20 г
- изюм, курага, чернослив, финики 20 г
- мед 1 ст. л
- шоколад горький 200 г
- сливки 100 мл

Приготовление:

Яблоко и грушу натереть на крупной терке. Банан размять вилкой в пюре, сухофрукты мелко нарезать. Все ингредиенты смешать в миске до консистенции густого теста.

Помять "тесто" руками, чтобы сок от яблока и груши пропитал овсяные хлопья и всё остальное, а банан равномерно распределился.

Выложить "тесто" слоем примерно 1,5 см на противень, застеленный пергаментом.

Выпекать около 20 минут при температуре 180-200 С.

Шоколад растопить на водяной бане. Добавить сливки, аккуратно помешивая, сделать глазурь.

Нанести глазурь ровным слоем на "пирог".

Аккуратно нарезать горячим на порционные кусочки.