Фитнес-конфеты

На 100 грамм:
Калорийность: **392,92 ккал.**
Белки: **9,89 г.**
Жиры: **18,18 г.**
Углеводы: **52,19 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/fitnes-konfety/

Ингредиенты:
- 200 г овсяных хлопьев
- 50 г орехов
- 100 г кураги
- 20 г растительного масла

Приготовление:
Измельчаем орехи и курагу.
Смешиваем. Добавляем к ним хлопья, мед и масло. Тщательно перемешиваем.
Формируем шарики и отправляем в предварительно разогретую до 180-200 градусов духовку до тех пор, пока конфетки не станут золотистыми. В среднем минут 15-20, но все зависит от духовки и размера конфет.

А еще такие конфетки удобно брать с собой - на прогулку, на работу, в поездки.