Гречневые батончики

На 100 грамм:
Калорийность: **237,86 ккал.**
Белки: **5,96 г.**
Жиры: **4,27 г.**
Углеводы: **43,39 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/grechnevye-batonchiki/

Ингредиенты:
- бананы (не зеленые)
- гречневые хлопья
- орехи
- любые сухофрукты или свежие фрукты (не мягкой консистенции)

Приготовление:
Взбить бананы в пюре, смешать с хлопьями, орехами и сухофруктами на глаз (масса должна быть густой, иначе батончики развалятся), выложить ровным слоем в форму на бумагу для выпекания и в духовку до золотистой корочки - примерно 25 мин при температуре 180. .
Затем разрезать на прямоугольники, дать остыть - и готово!

Близкие сказали, что надо сахар добавлять, но лично мне, отвыкшей от сладкого, было очень вкусно!