

Имбирное печенье



На 100 грамм:
Калорийность: **170,21 ккал.**
Белки: **4,74 г.**
Жиры: **2,08 г.**
Углеводы: **34,72 г.**

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

Ингредиенты:

- 100 мл кефира или простокваши
- 3 ст.л. с горкой кукурузного крахмала
- 1 ст.л. пудинга
- 2 ст.л. отрубей
- 1/2 ч.л. имбиря
- 6 табл. сахарозаменителя
- 1/4 ч.л. соды

Приготовление:

в молоко добавляем все ингредиенты, таким образом, чтобы получилась чуть густоватая масса. вообще тут нужна мука, но я заменила на крахмал, добавила ложку пудинга ещё, очень трудно было понять какая консистенция нужна. в итоге после 10-15 мин на 180 градусах получились печенье, чуть более суховатые, чем планировались. с молоком очень даже отлично приятной диеты!