

# Морковные пряники с сухофруктами



На 100 грамм:  
Калорийность: **146,54 ккал.**  
Белки: **5,72 г.**  
Жиры: **2,29 г.**  
Углеводы: **27,23 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/morkovnye-pryaniki-s-suhofruktami/>

## Ингредиенты:

- морковь (крупная) 2 шт
- апельсин 1 шт
- яйца 2 шт
- отруби 4 ст. ложки
- курага, изюм, финики по вкусу
- сода на кончике ножа

## Приготовление:

Измельчите в блендере морковь, апельсин, яйца и отруби. Сформируйте шарик, внутрь положите сухофрукты. Можно также смолоть начинку вместе с остальными ингредиентами. Получившиеся прянички выложите на лист пергамента или силиконовый коврик. Отправьте в духовку на 20 минут. В результате должны получиться сладкие, вкусные и сочные лакомства без сахара.