

Низкокалорийное творожное печенье



На 100 грамм:
Калорийность: **193 ккал.**
Белки: **10,3 г.**
Жиры: **2,8 г.**
Углеводы: **33,7 г.**

Количество порций: **3-4**

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

Ингредиенты:

- творог 150 г
- овсяные хлопья (смалываем почти в муку) 120 г
- банан 1 шт
- изюм 1 чашка

Приготовление:

Смешиваем творог, банан и овсяную муку.

Перемешиваем с помощью блендера.

Добавляем вымоченный изюм, перемешиваем и даем тесту постоять 20-25 минут.

Затем формируем овалчики и выкладываем на противень, смазанный маслом. Выпекаем 30 минут при температуре 180 градусов.