

Очень вкусное диетическое печенье



На 100 грамм:
Калорийность: **106,64 ккал.**
Белки: **2,65 г.**
Жиры: **2,09 г.**
Углеводы: **19,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ochen-vkusnoe-dieticheskoe-pechene/>

Ингредиенты:

- бананы 4 штуки
- хлопья овсяные 400 г
- семечки подсолнуха, изюм - по горсточке

Приготовление:

Бананы измельчаем в блендере, добавляем овсянку. Должна получиться густая масса. Вынимаем ее из блендера и добавляем остальные ингредиенты по вкусу. Оставляем на 5 минут, чтобы масса лучше схватилась. Затем выкладываем ложкой печенье на силиконовый коврик (фольгу или пищевую бумагу). Выпекаем в духовке при 170 градусах, до тех пор, когда печенье подрумянится и станет золотистым по краям. Примерно 20-30 минут.