

# Орехово-злаковое печенье



На 100 грамм:  
Калорийность: **488.17 ккал.**  
Белки: **12.37 г.**  
Жиры: **32.32 г.**  
Углеводы: **39 г.**

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

## Ингредиенты:

- миндаль 1/4 стакана
- орехи грецкие 1/2 стакана
- льняное семя 1 ст.л
- кунжут 1 ст.л
- овсяные хлопья 1 стакан
- семечки тыквенные 1/4 стакана
- семечки подсолнечника 1/4 стакана
- изюм темный 1 ст.л
- клюква вяленая 1/3 стакана
- мед 1/4 стакана
- растительное масло 1 ст. л

## Приготовление:

На противень, застеленный пекарской бумагой, поместить овсяные хлопья, миндаль, грецкие орехи, тыквенные и подсолнечные семечки, семена льна и кунжут. Миндаль порубить ножом на половинки, грецкие орехи на крупные кусочки. Рекомендуется подсушить злаки в духовке 7 минут при температуре 180.

Все злаки поместить в просторную миску.

Изюм и вяленую клюкву промыть, тщательно обсушить и добавить к злакам. Перемешать, чтобы все составляющие равномерно распределились.

В сковородку поместить мед и масло.

Нагревать на среднем огне, постоянно помешивая (минут 5).

Карамель влить в злаки, быстро перемешать и выложить в форму, застеленную бумагой для выпечки. У нас форма 15x15.

Сверху накрыть еще одним листом бумаги и хорошо уплотнить руками.

Оставить часа на два, чтобы масса остыла. И нарезать ножом на кусочки.