

# Овсяно-банановое печенье без муки



На 100 грамм:  
Калорийность: **213 ккал.**  
Белки: **5 г.**  
Жиры: **2 г.**  
Углеводы: **46 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyano-bananovoe-pechene-bez-muki/>

## **Ингредиенты:**

- банан 2 шт
- овсяные хлопья 1,5 стак
- изюм 0,5 стак
- корица по вкусу

## **Приготовление:**

Нарезаем банан и разминаем вилкой. Добавляем геркулес, изюм, корицу и все хорошо перемешиваем.

Формируем из приготовленной массы шарики и обваливаем в миндальных лепестках. Каждый шарик выкладываем на противень, смазанный маслом или застеленный пергаментом, слегка надавливаем, чтобы печенье приобрело форму лепешки.

Отправляем печенье в разогретую до 180С духовку и готовим 15-20 минут. Немного остужаем и подаем.