

# Овсяное печенье без муки, яиц и масла



На 100 грамм:  
Калорийность: **188.36 ккал.**  
Белки: **6.64 г.**  
Жиры: **3.42 г.**  
Углеводы: **32.55 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanoie-pechene-bez-muki-yaic-i-masla/>

## **Ингредиенты:**

- 350 гр овсяной крупы (только не быстрого приготовления!)
- кефир
- 2 яблока
- 1/2 ст. л. меда

## **Приготовление:**

Смешать овсянку с кефиром, чтобы получилась кашка, но не жидкая! Оставить на полчаса, затем добавить тертые яблоки, корицу и мед. Выкладывать смоченными руками на противень с пекарской бумагой. Выпекать при 200С 20-30 минут.