

Овсяное печенье без сахара



На 100 грамм:
Калорийность: **210.5 ккал.**
Белки: **6.85 г.**
Жиры: **4.96 г.**
Углеводы: **34.58 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanoie-pechene-bez-sahara/>

Ингредиенты:

- 200 грамм овсяной крупы
- стружка кокосовая - 15 г
- 2 ч.л. какао-порошка с горкой
- 1 банан
- 70 гр. обезжиренного молока

Приготовление:

Половину овсяных хлопьев измельчить в блендере (в кофемолке), половину оставить немолотыми.

Добавить кокосовую стружку и какао.

Банан взбить с молоком до однородной консистенции.

Смешать хорошо все компоненты.

Форму выложить бумагой для запекания.

Сформировать шарики (лучше чуть смочить руки водой), приплюснуть и выкладывать в форму или на противень.

Выпекать 20 минут при 200*С.