

## Овсяные батончики-мюсли



На 100 грамм:  
Калорийность: **219,23 ккал.**  
Белки: **5,15 г.**  
Жиры: **2,41 г.**  
Углеводы: **47,3 г.**

Количество порций: **5**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanye-batonchiki-myusli/>

### **Ингредиенты:**

- овсяные хлопья-1 ст. (75г)
- яблоко- половина (65г)
- чернослив-50г
- изюм-15г
- курага-50г

### **Приготовление:**

Сухофрукты ошпарить кипятком. Курагу и чернослив порезать на мелкие кусочки.

Смешать овсяные хлопья, с тертым яблоком, сухофруктами.

Выложить в форму, разровнять.

Выпекать при температуре 180 С 30 минут, вытащить разрезать и снова на 10 минут при температуре 140 С.