

# Овсяные батончики с орехами и черносливом



На 100 грамм:  
Калорийность: **199,36 ккал.**  
Белки: **4,44 г.**  
Жиры: **10,85 г.**  
Углеводы: **22,23 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanye-batonchiki-s-orehami-i-chnoslivom/>

## Ингредиенты:

- овсяные хлопья 2 ст
- чернослив 1/2 ст
- грецкие орехи 1/2 ст
- вода 2 ст.л
- мед по вкусу

## Приготовление:

Мелко нарезать чернослив, орехи растолочь в ступке, овсянку обжарить на сухой сковороде в течение 5 минут.

Смешать овсянку, орехи, чернослив и добавить немного кипяченой горячей воды, наливать воду постепенно, по 1 столовой ложке. Смесь должна стать влажной, густой и липкой, но не мокрой. Добавить мед и хорошо перемешать.

На сковороду, смазанную оливковым маслом, выложить овсяную смесь, разровнять и слегка утрамбовать. При этом ничего не должно разваливаться и расплзаться, смесь должна быть липкой и плотной. Если она расплзается, то надо добавить еще овсяных хлопьев.

Поставить сковородку на самый маленький газ, закрыть крышкой и держать с каждой стороны примерно по 7-10 минут. Утрамбованная масса должна подрумяниться и еще больше склеится, но не подгореть.

Чтобы подрумянить с другой стороны, надо на сковородку положить тарелку, перевернуть сковородку, прессианная масса при этом окажется на тарелке подрумяненной стороной вверх. Теперь просто осторожно стряхиваем овсяно-ореховую массу обратно на сковороду. Таким образом, подрумянится вторая сторона.

Готовую массу остудить на сковороде и нарезать квадратиками