

Овсяные фитнес-печеньки с клубникой



На 100 грамм:
Калорийность: **226.6 ккал.**
Белки: **6.72 г.**
Жиры: **4.39 г.**
Углеводы: **42.76 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanye-fitnes-pechenki-s-klubnikoj/>

Ингредиенты:

- 300 гр. овсяных хлопьев (у меня были "4 злака")
- 300 мл. кефира
- горстка сушеной клубники (можно взять изюм или любые сухофрукты или орешки)
- 3 ст.л. меда
- 1 ч.л. корицы
- ванилин
- 0.5 ч.л. сливочного масла

Приготовление:

Залить кефиром хлопья, кипятком клубнику и дать настояться 40 минут. Затем смешать все ингредиенты, смазать маслом противень (или застелить его бумагой для выпечки) и ложкой аккуратно выложить печенюшки на него.

Выпекать при t 180-200 градусов 30 минут. Дать остыть).