

Овсяный десерт с орехами и черносливом



На 100 грамм:
Калорийность: **367 ккал.**
Белки: **9,3 г.**
Жиры: **18,8 г.**
Углеводы: **45,1 г.**

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

Ингредиенты:

- овсяные хлопья 2 стакана
- чернослив 1/2 стакана
- грецкие орехи 1/2 стакана
- вода 2 столовые ложки
- сахарозаменитель по вкусу

Приготовление:

- 1 Мелко нарезать чернослив, орехи растолочь в ступке, овсянку обжарить на сухой сковороде в течение 5 минут.
- 2 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 сахарозаменитель и хорошо перемешать.
- 3 На тефлоновую сковороду выложить овсяную смесь, разровнять и слегка утрамбовать. При этом ничего не должно разваливаться и расползаться, смесь должна быть липкой и плотной. Если она расползается, то надо добавить еще овсяных хлопьев.
- 4 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.
- 5 Чтобы подрумянить с другой стороны, надо на сковородку положить тарелку, перевернуть сковородку, прессованная масса при этом окажется на тарелке подрумяненной стороной вверх. Теперь просто осторожно стряхиваем овсяно-ореховую массу обратно на сковороду. Таким образом, подрумянится вторая сторона.
- 6 Готовую массу остудить на сковороде и нарезать квадратиками

