

# Печенье без молочки



На 100 грамм:  
Калорийность: **292,34 ккал.**  
Белки: **7,25 г.**  
Жиры: **12,95 г.**  
Углеводы: **35,45 г.**

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

## Ингредиенты:

- 1 банан
- 1 ч.ложка льняной муки
- вода 50 гр
- 1 ст.ложка с горкой арахисовой пасты
- ванильный экстракт 1 ч.ложка
- разрыхлитель 1 ч.ложка
- мука рисовая и ц/з 200 гр+- столовая ложка
- сах/зам по вкусу
- 1 ст.ложка кокосового масла (можно заменить рафинированным растительным)
- клюква вяленая 50 гр
- орехи дробленые 100 гр
- 6-8 шт для украшения (грецкий или пекан)

## Приготовление:

Банан нарезать кусочками, добавить арахисовую пасту, льняную муку и воду, взбить блендером в миске.

К полученной массе добавить разрыхлитель, подсластитель (сахар), влить кокосовое масло (если оно застыло, подержите бутылку под горячей водой), перемешать и, постепенно добавляя муку, вымешивать тесто, пока оно не начнет отставать от стенок миски. Тесто должно быть в итоге достаточно мягким и пластичным, формироваться в шар и не сильно липнуть к рукам. Поэтому муки может потребоваться чуть больше или меньше.

В готовое тесто добавить клюкву и орехи, еще раз вымесить, сформировать шар и убрать в холодильник на 30 минут.

разделить шар пополам, еще раз пополам и далее мокрыми руками формировать небольшие шарики, которые прямо на противне немного расплющить и сверху украсить половинкой

ореха. Получается 12-16 штук в зависимости от вашего желания сделать большое печенье или же маленькое.

выпекать в разогретой до 180 гр духовке 15 минут до приятного золотисто-светло-коричневого цвета. Проверить зубочисткой на готовность. Остудить, присыпать сахарной пудрой. Хранить в плотнозакрывающемся контейнере