

# Печенье «фитнес» с секретным ингредиентом



На 100 грамм:  
Калорийность: **338.58 ккал.**  
Белки: **9.34 г.**  
Жиры: **18.01 г.**  
Углеводы: **39.55 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pechene-fitness-s-sekretnym-ingredientom/>

Отличный вариант для перекуса печенье «Фитнес» с секретным ингредиентом, приготовленное собственными руками!

## Ингредиенты:

- изюм 100 г
- чернослив 100 г
- грецкий орех 50 г
- льняные семечки 100 г
- овсяные хлопья 3 ст. ложки
- 2 яичных белка

## Приготовление:

Сухофрукты и орехи измельчить в блендере.

Добавить яичные белки, льняные семечки и овсяные хлопья.

Противень застелить бумагой для выпечки, равномерно распределить полученную массу слоем толщиной 5 мм.

Выпекать (а точнее подсушить) при температуре 100 градусов в течение 1-1,5 часа.

Пока горячее разрезать и дать остыть.