

# Печенье геркулесовое с бананами



На 100 грамм:  
Калорийность: **282,94 ккал.**  
Белки: **3,58 г.**  
Жиры: **11,2 г.**  
Углеводы: **43,29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pechene-gerkulesovoe-s-bananami/>

Геркулесовое печенье отличается своей молниеносностью приготовления, к тому же это хороший способ утилизации залежалых бананов. Вкусные и полезные, отличный способ, чтобы перекусить не нанося вреда для фигуры.

## Ингредиенты:

- овсяные хлопья — сколько возьмет тесто
- бананы — 2 шт
- сливочное масло — 100 г
- коричневый сахар — 60 г
- жидкий мед — 4 ст. л

## Приготовление:

В небольшом сотейнике медленно нагреть сливочное масло, сахар и мед, помешивая, пока сахар не растворится.

Добавить размятые в пюре бананы и овсяные хлопья, столько, чтобы получилась густая масса. Выложить тесто на смазанную сливочным маслом бумагу для выпечки слоем в 1-1,5 см. Выпекать при 180 градусах, до готовности, 20-30 минут. Овсяный корж достать из духовки, разрезать произвольными кусочками и снова поставить на 5 минут в духовку.