# Печенье/хлебцы из гречки

На 100 грамм:
Калорийность: **164 ккал.**
Белки: **5 г.**
Жиры: **6 г.**
Углеводы: **25 г.**

*Страница рецепта:* https://www.yournutrition.ru/recipes/pechene-hlebcy-iz-grechki/

**Ингредиенты:**
- крупа гречневая 1/2 стакана
- яблоко (среднее) 1 шт
- семена льна 1 ст.л
- масло оливковое 1 ч.л
- мед 1 ч.л
- кефир 1/2 стакана

**Приготовление:**
Смолоть гречневую крупу и семена льна любым удобным способом. Яблоко почистить и натереть на мелкой терке. Смешать все ингредиенты и тщательно перемешать, оставить на 20 минут. Тесто должно хорошо лепиться и не рассыпаться, если сухое, то добавить еще кефира. Раскатать и вырезать любой формы. Выпекать при температуре 150 град. в течение 40-50 мин.
Чем тоньше раскатаете-тем больше они будут похожи на хлебцы хрустящие.