

## Печенье из хлопьев 4 злака и банана



На 100 грамм:

Калорийность: 245.82 ккал.

Белки: **8.92 г.** Жиры: **36.15 г.** Углеводы: **7.65 г.** 

Страница рецепта: <a href="https://www.yournutrition.ru/recipes/pechene-iz-hlopev-4-zlaka-i-banana/">https://www.yournutrition.ru/recipes/pechene-iz-hlopev-4-zlaka-i-banana/</a>

Очень простое, вкусное и полезное печенье. Без муки, масла, сахара. Очень удобно брать с собой и есть в качестве здорового перекуса.

Несмотря на всю полезность, не забывайте про умеренность и количество потребляемых калорий.

## Ингредиенты:

- банан 1шт
- хлопья 4 злака или овсяные хлопья с высоким содержанием клетчатки (10-12гр минимум) 30гр
- пшеничные отруби (я использовала как пшеничные, так и смесь из 3х видов отрубей) 1 ст.л
- курага 20гр (горсть)
- орехи 20гр (горсть) я взяла кешью и фундук
- по желанию можно добавить чернослив, тыквенные семечки, кунжут и т.д

## Приготовление:

Банан размять вилкой или измельчить в блендере.

Орехи также измельчить. Я для этого использовала скалку.

Нарезать мелко курагу.

Соединить все ингредиенты. Тесто должно быть липким, но не жидким.

Разогреть духовку до 160-180гр.

Сформировать круглые плоские лепешки и положить их на бумагу для выпечки.

Выпекать до готовности около 15-25 минут.