

# Печенье на завтрак



На 100 грамм:  
Калорийность: **224.16 ккал.**  
Белки: **6.95 г.**  
Жиры: **4.35 г.**  
Углеводы: **41.94 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pechene-na-zavtrak/>

## Ингредиенты:

- 300 гр. овсяных хлопьев
- 300 мл. кефира
- горстка сухофруктов (можно взять изюм, курагу, чернослив или орешки)
- 2-3 ст.л. меда
- 1 ч.л. корицы
- ванилин

## Приготовление:

Залить кефиром хлопья и оставить, в это время в кипятке замочить сухофрукты и дать постоять 20-30 минут чтоб размякли, после чего порезать на маленькие кусочки. Затем смешать все ингредиенты, застелить противень бумагой для выпечки и ложкой аккуратно выложить печенюшки. Выпекать при t 180-200 градусов 30 минут.