

Печенье



На 100 грамм:
Калорийность: **185,67 ккал.**
Белки: **11,29 г.**
Жиры: **5,96 г.**
Углеводы: **26,01 г.**

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

Все же сочетание этих 3х ингредиентов великолепно! Конечно, оно не будет ни для кого новым, но хочу все же напомнить о нем, и просто предложить несколько новых вариантов этого мягкого полезного печенья! Я очень люблю это печенье горячим, когда творожно-банановая масса тянется после каждого укуса.

Ингредиенты:

- 150 гр. не мокрого творога
 - 100 гр. молотой овсяной крупы (либо крупно молотых овсяных хлопьев)
 - 1 спелый банан
- а теперь на ваш выбор, в чем их обвалить:*

- мак
- молотые грецкие орехи
- кокосовая стружка

Приготовление:

Творог вместе с бананом перетереть блендером в однородное пюре. Добавить овсяную крупу/хлопья, замесить тесто руками. Убрать в холодильник на час. Сформировать шарики, обвалить их в маке, орехах или стружке, слегка приплющить и выложить на противень, застеленный бумагой для выпечки. Духовку разогреть до 180 гр. и отправить печенье на минут 12-15.