

Полезное овсяное печенье



На 100 грамм:
Калорийность: **206 ккал.**
Белки: **5 г.**
Жиры: **6 г.**
Углеводы: **36 г.**

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

Идеальное печенье с пользой для фигуры!

Ингредиенты:

- бананы 2 шт
- овсяные хлопья 1 стак
- грецкие орехи 1 ст. л
- изюм 1 ст. л

Приготовление:

Бананы разомните вилкой в пюре. Добавьте овсяные хлопья.

Перемешайте тесто, добавьте промытый изюм, колотые грецкие орехи.

Ложкой выкладывайте тесто на силиконовый коврик или противень. Постелите бумагу для выпечки или смажьте противень маслом.

Выпекайте всё около 25 минут при 180С.