

Простое овсяное печенье



На 100 грамм:
Калорийность: **173,23 ккал.**
Белки: **3,99 г.**
Жиры: **1,992 г.**
Углеводы: **38,25 г.**

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

Ингредиенты:

- 1.5 стакана овсяных хлопьев
- 2 чайные ложки корицы
- 1/4 чайной ложки морской соли
- 2 спелых банана
- 1/2 стакана яблочного пюре
- 1/2 или чуть больше стакана изюма или любых других сушеных ягод/фруктов

Приготовление:

В миске среднего размера смешать хлопья, соль и корицу.
В другой миске размять бананы и перемешать их с яблочным пюре.
Соединить содержимое двух мисок, добавить изюм и тщательно перемешать.
Сформировать из массы печенье, по 2 ст. ложки на каждое, и выложить на застеленном пергаментной бумагой противне.
Выпекать при температуре 170 градусов в течение 25 минут, или пока печенье не станет коричневатым по краям.