

Шоколадное овсяное печенье



На 100 грамм:
Калорийность: **194,34 ккал.**
Белки: **6,65 г.**
Жиры: **3,79 г.**
Углеводы: **35,91 г.**

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

Ингредиенты:

- овсяные хлопья - 200 грамм
- вода - 70 мл
- изюм и другие сухофрукты - 60 грамм
- белок - 2 шт
- яблоко - 1 шт
- какао-порошок (не несвик) - 2-3 ч.л
- кокосовая стружка (по желанию)

Приготовление:

Половину овсяных хлопьев измельчить в блендере (в кофемолке) и залить водой, чтобы получилась густая масса.

Добавить изюм, цукаты, кокосовую стружку, какао-порошок.

Яблоко натереть.

Смешать хорошо все компоненты.

Форму выложить бумагой для запекания.

Чайной ложкой брать тесто, формировать шарики (лучше чуть смочить руки водой), приплюснуть и выкладывать в форму или на противень.

Выпекать 20 минут при 200*С.

Можно добавить немного воды на дно противня чтобы печенье не было слишком сухим. Но если любите похрустеть, то эту процедуру можно опустить.