

Сыроедческое печенье из фруктов, орехов и семечек



На 100 грамм:
Калорийность: **250,8 ккал.**
Белки: **6,26 г.**
Жиры: **20,72 г.**
Углеводы: **10,72 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/syroedcheskoe-pechene-iz-fruktoy-orehov-i-semechek/>

Сыроедческие печенье, которые нравятся всем, кто их пробовал, вне зависимости от стиля питания. Рецепт прост до неприличия, тем и привлекателен.

Ингредиенты:

- яблоки 4-5 шт
- 1 банан
- грецкие орехи 1 чашка (пиала)
- миндаль 1 чашка
- семечки подсолнуха 1/3 чашки

Приготовление:

Орехи, миндаль и семечки измельчить в комбайне/чоппере/ножом.

Яблоки натереть на терке, и банан размять в пюре вилкой. Или все фрукты взбить в пюре блендером.

Все перемешать, выложить на пленку или пекарскую бумагу слоем толщиной примерно в 1 см.

Сушить в сушилке или на батарее. От пастилы печенье отличаются тем, что не такие тягучие и тянучие, как ириска, а хрустящие и сытные.

Печенье получатся сладкими без всякого меда, но не приторными, а насыщенными, вкусными!