Творожно-овсяные лепешки

На 100 грамм:
Калорийность: **169.96 ккал.**
Белки: **9.84 г.**
Жиры: **3.39 г.**
Углеводы: **26.46 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhno-ovsyanye-lepeshki/

Ингредиенты:
- творог обезжиренный 200г
- овсяные хлопья 150г
- банан 1шт
- курага или изюм
- яйцо 1шт
- разрыхлитель на кончике ножа
- кунжут для посыпки

Приготовление:
Все ингредиенты перемешиваем, формируем лепёшки и выпекаем на пергаментной бумаге в духовке при 200 градусах. 20-25 минут.
Всю это вкуснату можно полить мёдом или джемом. .