

Творожное фитнес-печенье



На 100 грамм:
Калорийность: **109.04 ккал.**
Белки: **5.14 г.**
Жиры: **1.26 г.**
Углеводы: **20.12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnoe-fitness-pechene/>

Ингредиенты:

- творог мягкий обезжиренный 250 г
- овсяные хлопья 100 г
- яблоко 100 г
- банан 170 г
- мед 10 г
- сок половины лимона 25 г

Приготовление:

Творог смешать с овсяными хлопьями, соком лимона и медом и тщательно перетереть. Оставить на 30-40 минут.

Натереть яблоко, пюрировать банан, добавить фрукты к творожно-овсяной смеси, все перемешать.

Мокрыми руками или ложкой на противень, застеленный бумагой для выпечки или тефлоновым ковриком, выкладываем печенюшки.

Выпекать печенье нужно в духовке при температуре 180 градусов 30 минут!