

Тыквенно-морковное печенье



На 100 грамм:
Калорийность: **210 ккал.**
Белки: **7,9 г.**
Жиры: **4,8 г.**
Углеводы: **34 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tykvenno-morkovnoe-pechene/>

Ингредиенты:

- 2 средние моркови
- 100 г мякоти тыквы
- 2 ч л кокосовой стружки
- 300 г овсяной муки (молотых хлопьев)
- 2 яйца (используем только белки)
- 2 ч. л. разрыхлителя
- стевия

Приготовление:

Морковку и тыкву нарезаем маленькими кусочками, отвариваем до мягкости, измельчаем в пюре. Соединяем пюре с кокосом, белками, ванилью. В массу просеиваем муку, смешанную с разрыхлителем. Вымешиваем тесто. Мокрыми руками формируем небольшие шарики и выкладываем на застеленный противень. Выпекаем при 180 градусах 17 минут.