

Вегетарианские квадраты без сахара



На 100 грамм:
Калорийность: **182.35 ккал.**
Белки: **5.34 г.**
Жиры: **6.02 г.**
Углеводы: **28.23 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vegetarianskie-kvadraty-bez-sahara/>

Ингредиенты:

- каша (овсянка быстрого приготовления) 1,5 стак
- яблоко (2 больших) 450 г
- орехи грецкие 50 г
- морковь 50 г
- клюква (вяленая) 30 г
- финик (без косточки) 30 г
- корица (молотая) 0.5 ч. л
- сок яблочный 50 мл
- кунжут (для посыпки) 2 ст. л

Приготовление:

Подготовить продукты. Орехи, финик порезать. Морковь потереть на крупной терке . Яблоко потереть на мелкой терке.

Смешать все продукты: яблоко, овсянку, орехи, финики, клюкву, морковь, сок, корицу. Получилась каша. Оставить на мин.15 постоять, чтобы овсянка впитала сок.

После выкладываем смесь на лист, покрытый бумагой, и ровно размазываем, делаем квадрат, примерно, 20x20. Сверху посыпать кунжутом. Можно и корицей, тоже вкусно.

Печем в духовке 30 мин. при 180 гр. Достаем, теплый порезать на квадраты.

И тепленькие снимаем аккуратно с бумаги.