

Яблочное печенье из цельнозерновой муки



На 100 грамм:
Калорийность: **317.07 ккал.**
Белки: **7.68 г.**
Жиры: **14.52 г.**
Углеводы: **38.87 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yablochnoe-pechene-iz-celnozernovoj-muki/>

Ингредиенты:

- 2/3 стакана цельнозерновой муки
- 1/3 стакана гречневой или овсяной муки
- 1 ст.л. льняного семени
- 1/2 ч.л. молотой корицы
- щепотка соли
- 1/2 стакана пюре из сладких яблок (оно должно быть полужидким)
- 2 ст.л. растительного масла

Приготовление:

Вымесить плотное тесто из всех ингредиентов, сформировать печенье (около 12 штук) и выпекать при температуре 180 градусов до золотистого цвета около 15 минут или дольше. Можно существенно понизить калорийность, добавив вместо масла больше яблочного пюре.