

Диетическое печенье из овсянки на кефире



На 100 грамм:
Калорийность: **224.11 ккал.**
Белки: **6.75 г.**
Жиры: **4.02 г.**
Углеводы: **43.27 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskoe-pechene-iz-ovsyanki-na-kefire/>

Ингредиенты:

- 100 мл кефира
- 100 гр овсяных хлопьев
- 1 ч.л. корицы
- 1 ст.л. меда
- изюм

Приготовление:

Залейте хлопья кефиром, отдельно залейте кипятком изюм, настаивайте по отдельности 40 минут.

Смешайте обе массы, добавьте мед, корицу.

Слепите из теста печенье, выложите на пергаментом и выпекайте 15 минут в разогретой до 180С духовке.