

# Ржаные хлебцы



На 100 грамм:  
Калорийность: **309.46 ккал.**  
Белки: **9.38 г.**  
Жиры: **9.45 г.**  
Углеводы: **47.27 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rzhanye-hlebtsy/>

## Ингредиенты:

- 100 гр ржаной муки
- 100 гр пшеничной муки
- 2 ст.л. овсяных хлопьев
- 1 ст.л. тмина
- 1 ст.л. кунжута
- 2 ст.л. клетчатки
- 1/2 ч.л. соли
- 1 ст.л. оливкового масла
- вода 50 мл

## Приготовление:

Смешать сухие ингредиенты, добавить масло и молоко, и замесить тесто.

Раскатываем в пласт толщиной 3мм и перекладываем на противень.

Выпекаем 15 минут при 190С.

Вынимаем и еще горячие разрезаем на равные кусочки. Даем остыть. Снимаем с противня.