

Творожно-овсяное печенье с бананом



На 100 грамм:
Калорийность: **239.36 ккал.**
Белки: **9.97 г.**
Жиры: **13.24 г.**
Углеводы: **22.15 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhno-ovsyanoie-pechene-s-bananom/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 150 г
- банан - 1 шт
- овсяные хлопья - 100 г
- грецкие орехи - 100 г

Приготовление:

Творог и очищенный банан измельчаем блендером до однородности. Измельчаем до состояния муки овсяные хлопья. Смешиваем все приготовленные продукты и вымешиваем тесто. Оно получится вязким и немного липким. Измельчаем ядра орехов и используем их для обваливания печенья перед выпечкой. Руки смачиваем водой и делаем небольшие шарообразные печенья, обваливаем их в орехах и выкладываем на пергамент, которым застилаем противень. Немного расплющиваем шарики, придавая им форму лепешек. В разогретую до 180С духовку помещаем противень с печеньем и выпекаем не менее 20-25 минут. Печенье приобретет карамельный оттенок.