



Овсяное печенье



На 259 г	Калории 745	Белки 19.5	Жиры 9.4	Углеводы 145.6
На 100 г	Калории 287.6	Белки 7.5	Жиры 3.6	Углеводы 56.2

Ингредиенты

Овсяные хлопья - 150 граммов
Вода - 170 граммов
Изюм - 20 граммов
Мед - 56 граммов

Процент потерь по массе: 74.1 %

Описание

Хлопья овсяные — 300 г Изюм — 40 г Кефир — 300 мл Мед — 3 ст. л. Ванилин Корица 1. Замачиваем хлопья в кефире на 40 минут, изюм в кипятке. 2. По истечении 40 минут смешиваем все ингредиенты. 3. Выкладываем на противень с бумагой для выпечки. Выпекаем 30мин. при 180-200 гр. По желанию можно добавить любые сухофрукты. Вместо кефира можно использовать горячую воду.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifigu.ru