



Бананово-вівсяне печиво

Всього: 40 хв · Підготовка: 13 хв · Готування: 27 хв · 8 порцій · Легко

Десерти

Вегетаріанське

ІНГРЕДІЄНТИ

3 шт Стиглі банани без шкіри

60 г Кокосова олія або масло

160 г Вівсянка

85 г Сухофрукти

1 ч.л. Ванільний екстракт

ІНСТРУКЦІЇ

- Розм'якшіть стиглі банани виделкою до отримання однорідної маси.
- Змішайте в мисці банани, кокосову олію, вівсянку, сухофрукти та екстракт ванілі. Ретельно перемішайте, щоб усі інгредієнти з'єдналися. Якщо суміш занадто суха, додайте 20-50 мл води.
- Викладіть суміш ложками на змащене маслом деко, формуючи печиво зручною для вас форми.
- Випікайте в розігрітій до 175° духовці протягом 15-20 хвилин до золотистого кольору.

Харчова цінність на порцію: 210 ккал · Білки 3.0 г · Жири 10.0 г · Вуглеводи 30.0 г · Клітковина 3.3 г