

detkityumen.ru

Диетическое овсяное печенье



Где готовим?

Духовка

Ингредиенты:

- овсяные хлопья (геркулес) – 200 грамм;
 - кефир или ряженка – 200 грамм;
 - мед – 3-4 ст. ложки;
 - ванильный сахар – 1 пакет;
 - изюм – 40 грамм.
- + я от себя добавила 1 яйцо и 2 ст.л муки хотя можно без попробовать

Приготовление:

1. Хлопья поместить в глубокую миску, залить кефиром или ряженкой и оставить для набухания примерно на 40 минут.
 2. Изюм тщательно промыть под водой и залить кипящей водой, дать немного настояться.
 3. В подготовленные хлопья добавить изюм, мед, ванильный сахар, яйцо, муку. Тщательно все перемешать.
 4. Тщательно все перемешать.
 5. Выкладывать ложкой на противень с промасленным пергаментом, выпекать на 180 градусах минут 20, но лучше контролировать готовность, т.к. духовки разные, немного подрумянится и можно снимать. Главное не пересушить. Лучше отстает от пергамента, когда немного остынет.
- Стоит заметить, что печенье почти без сахара, оно сладкое от изюма и меда. Такое печенье можно маленьким детям.

Фото мое.

13.03.2016

[ismagilova](#)

