

# Диетическое низкокалорийное печенье



На 100 грамм:  
Калорийность: **150,5 ккал.**  
Белки: **9,58 г.**  
Жиры: **2,22 г.**  
Углеводы: **24,6 г.**

Количество порций: **10**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskoe-nizkokalorijnoe-pechene/>

## Ингредиенты:

- творог обезжиренный 150 гр
- овсяные хлопья 120 гр
- яблоко 1 шт
- изюм (или другие сухофрукты) маленькая горсточка

## Приготовление:

Тем кто не привязан к сладкому изюм можно упустить.

Заливаем хлопья водой, чтобы получить густую кашу. Ждем, пока масса настоится (15-20 мин.).

Трем на терке яблоко, смешиваем его с творогом и хлопьями (можно как блендере, так и ложкой).

Мочим руки в воде и сформируем небольшие шарики (овальчики) в виде печенья и выкладываем на противень. На противень предварительно необходимо застелить пекарскую бумагу (или фольгу).

Выпекаем печенье в течение примерно 30 минут в предварительно разогретой до 180 градусов духовке. Как только заметите что верх уже подрумянился, печенье можно доставать.

Печенья по этому рецепту получаются мягкими. Количество готовых печенюшек зависит от их размера. В среднем получается около 10 шт.