

Корзиночки из овсянки с творожномедовым кремом



На 100 грамм:

Калорийность: 186,29 ккал.

Белки: **10,79 г.** Жиры: **5,55 г.** Углеводы: **24,92 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/korzinochki-iz-ovsyanki-s-tvorozhno-medovym-kremom/

Ингредиенты:

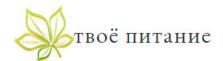
для корзиночек:

- 40 гр изюма
- 30 гр кураги
- 150 гр овсяных хлопьев
- 30 гр семян подсолнечника 15 гр миндальной муки
- 1 яйцо
- 25 мл свежевыжатого апельсинового сока
- 10 мл сока лимона
- сливочное масло для смазывания формочек *для крема:*
- 250 гр творога
- 20 гр мёда
- 50 гр мякоти банана
- 10 гр мякоти лимона
- для украшения
- ягоды, свежая мята, банан+сок лимона

Приготовление:

Разогреть духовку до 180С.

Для корзиночек измельчить курагу и изюм до 5мм. Смешать овсяные хлопья, семечки, миндальную муку и сухофрукты. Венчиком взбить яйца, добавить апельсиновый и лимонный соки. Влить жидкие ингредиенты к сухим.



Смазать формочки сливочным маслом и выложить на дно бумагу для выпечки. Разровнять тесто по формочкам, толщина слоя должна быть 7-8 мм. Выпекать в духовке минут 15 до золотистой корочки. Достать корзиночки из духовки.После того, как они остынут, извлечь из формочек.

Для крема поместить все ингредиенты в блендер, взбить до однородности. При помощи кондитерского мешка отсадить крем в корзиночки . Украсить ягодами и листочками мяты. Банан для украшения сбрызнуть лимонным соком.

Будь моя воля, съела бы за раз все 7 штучек, что у меня получились из этого количества ингредиентов.