

Корзиночки из овсянки с творожно-медовым 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 штук, что у меня получились из этого количества ингредиентов.