

Лимонные батончики-мюсли



На 100 грамм:
Калорийность: **324,29 ккал.**
Белки: **8,21 г.**
Жиры: **16,9 г.**
Углеводы: **40,22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/limonnye-batonchiki-myusli/>

Ингредиенты:

- курага 100г
- половина лимона
- 1 ст.л. меда
- грецкий орех 40г
- миндаль 40г
- геркулес (который варится 15 минут) 1/2 стакана (40г)

Приготовление:

Лимон хорошо вымыть, порезать на крупные куски прямо с кожурой. Достать все косточки и измельчить на кусочки (в блендере).

Курага должна быть эластичная. Если она сухая, то предварительно замочите её в кипятке.

Потом измельчите также как и лимон.

Орехи также измельчить.

Смешать курагу, лимон, добавить мед, орехи и всыпать хлопья геркулеса. Хорошенько перемешать.

Уложить массу на антипригарный противень толщиной примерно 1 см и хорошо утрамбовать.

Поставить в духовку при температуре 200 градусов на 15-20 минут. Следить чтобы не подгорело.

После вытащить, переложить на пищевую пленку, полностью завернуть в пленку и хорошенько утрамбовать до плотного состояния.

Убрать в холодильник до полного застывания на 3-4 часа.

Порезать на батончики.