

Печенье из овсянки

Автор: диетолог – Асият Хачирова

Блюдо подходит для питания при гастрите, язве желудка, панкреатите, ГЭРБ, НПВП-гастропатии

Время приготовления: 25 минут



Овсяная крупа полезна не только для пищеварительной системы, но и для здоровья всего организма. Печенье из овсянки отлично насыщает, надолго усмиряет аппетит, а для приготовления вам понадобится всего несколько ингредиентов.

Ингредиенты

Овсяные хлопья – 100 г

Мука рисовая – 60 г

Вода – 100 мл

Яйцо – 1 шт.

Разрыхлитель – 2 г

Сахар – 2 ч.л.

Соль по вкусу

1

Овсяные хлопья измельчите в блендере в крупную муку. Залейте водой, чтобы овсянка разбухла и стала мягче.

2

Добавьте рисовую муку, яйцо, соль, сахар и разрыхлитель.

3

Из полученного густого, мягкого теста сформируйте печенье и выложите на противень застеленный пергаментом.

4

Выпекайте в разогретой до 180°C духовке 13-15 минут.

Усовершенствуйте рецепт под ваш вкус: добавьте сухофрукты или орехи, используйте формочки для печенья, выпекайте как оладьи на сухой сковороде или в вафельнице.

Приятного чаепития!