

## Печенье диетическое

Автор: диетолог – Асият Хачирова

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

Время приготовления: 60 минут



*Существует большое количество разных десертов и выпечки, которые не только не вредные, но и полезные. И одно из самых популярных – овсяное печенье без муки и сахара.*

### Ингредиенты

Овсяные хлопья – 180 г

Мука рисовая – 100 г

Кефир – 1 ст.

Спелый банан – 1 шт.

Разрыхлитель – 1/2 уп.

Чернослив – 30 г

Курага – 30 г

Соль по вкусу

1

Банан разомните вилкой в миске до пюреобразного состояния.

2

Добавьте к банану кефир и тщательно перемешайте. Всыпьте муку и разрыхлитель.

3

Предварительно замоченные в теплой воде чернослив и курагу нарежьте мелкими кубиками. Добавьте к овсяно-банановой массе. Оставьте тесто на 15 минут для набухания.

4

Густое тесто ложкой выложите на противень на небольшом расстоянии друг от друга, чтобы оно не слиплось.

5

Выпекайте в разогретой до 180°C духовке 25 минут. Подавайте немного остывшим.

*Такое печенье пополнит организм полезными нутриентами и будет полезно для желудка.*

*Но, главное помнить, что десерт – это дополнение к основному блюду, а не его замещение.*

*Приятного чаепития!*