

БАНАНОВОЕ ПЕЧЕ- НЬЕ С АРАХИСОВЫМ МАСЛО НА ЗАВТРАК

Время на подготовку: 12 минут
Общее время: Ночь или не менее 2 часов

Входит в коробку:

- $\frac{3}{4}$ ч. овсяной крупы, неприготовленной
- $\frac{1}{4}$ ч. арахисового масла

Дополнительные ингредиенты:

- 2 спелых банана среднего размера
- $\frac{1}{2}$ чайной ложки ванильного экстракта
- $\frac{1}{2}$ чайной ложки молотой корицы

Инструкции:

1. Положите бананы в миску и разомните вилкой, оставив небольшие кусочки.
2. Добавьте арахисовое масло, ванильный экстракт и корицу в банановое пюре; тщательно перемешайте. Медленно добавьте сухие овсяные хлопья.
3. Сформируйте 6 одинаковых шариков, расплющите их и выложите в форму для выпечки.
4. Перед подачей поставьте в холодильник на ночь или не менее, чем на 2 часа.



Питательная ценность*

Всего порций: 6
Размер порции: 1 печенье
Калории: 137
Жиры: 6 г
Натрий: 45 мг
Углеводы: 19 г
Пищевые волокна: 3 г
Белки: 4 г
Порций углеводов: 1

**В питательной ценности учтены сухие овсяные хлопья, мягкое арахисовое масло Jif, 2 банана среднего размера, ванильный экстракт и молотая корица.*