

Печенье для похудения



Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

<https://hudeem-online.com/app>



Печенье “Возьми парочку”

85 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Хлопья овсяные быстрой варки, запаренные 120 г (в запаренном виде)
- Творог мягкий обезжиренный 120 г
- Пюре яблочное (детское питание без сахара) 50 г
- Белковая мука 40 г
- Белок 1 яйца
- Корица ½ ч.л
- Разрыхлитель ½ ч.л
- Сах зам эквивалент 1 ст.л (по вкусу)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Хлопья для быстрой варки запарить заранее 1:3.
2. Смешать яблочное пюре, хлопья, творог, белок, добавить подсластитель, корицу, ввести белковую муку и разрыхлитель.
3. Тесто будет жидким, чуть гуще, чем для оладий.
4. На противень, застеленный пекарской бумагой, ложкой выкладываем тонкие печенья.
5. Выпекать 10 минут при 180 градусах.
6. Печенье тонкое, ароматное – возьми парочку.



Печенье воздушное к чаю “The Безе”

50 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Белок яичный 2 шт.
- Эритрит+стевия 3-4 ст.л
- Мука из овсяных отрубей 2 ст.л
- Псиллиум 1 ст.л
- Лимонный сок 2 кап.
- Соль щепотка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В яичные белки добавить щепотку соли. Начать взбивать на малых оборотах до появления довольно пышной пены. Добавить венчику оборотов и взбивать до хорошей высокой пены на максимуме мощности.
2. Добавить подсластитель в 2-3 этапа, продолжая взбивать белки. Должна получиться плотная пена, как для безе. Добавить каплю лимонного сока, продолжая взбивать.
3. Лопаточкой или миксером на самой низкой скорости аккуратно замешать псиллиум и муку.
4. Вылить тесто на силиконовый коврик (должно получиться примерно 8 печенек).
5. Выпекать в духовке при 150 градусах 30-40 минут (или 25 минут в аэрогриле при той же температуре на средней решетке). Дать полностью остыть!



Творожные крекеры (чипсы)

80 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Творог обезжиренный 200 г
- Укроп 40 г
- Яйцо 1 шт.
- Йогурт натуральный обезжиренный 1 ст.л.
- Соль 0,3 ч.л.
- Перец черный молотый 0,3 ч.л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог размять, добавить яйцо. Добавить укроп, соль и перец.
2. Все хорошо перемешать. Добавить йогурт, если творог слишком сухой.
3. Выкладывать по 1 столовой ложке на лист для выпечки и распределять тонким слоем. Выпекать в духовке при 200 градусах 10-15 минут.





Печенья с яблоком “Крафтовые”

100 Ккал/100 г

Крекеры морковно-льняные

50 Ккал/100 г

Галета абрикосовая

70 Ккал/100 г

Шоколадная планка

120 Ккал/100 г

Эти и другие рецепты для похудения вы можете найти в нашей базе рецептов!

[Получить доступ к базе рецептов:](#)

более 500 рецептов по метаболическому принципу. Регулярные обновления!



**Узнать подробности о программах Сергея Обложко
и записаться вы можете по ссылке:**

<http://hudeem-online.com/program>

