

Овсяное печенье без сахара

Овсяное печенье без сахара получается хрустящим по краям и мягким в середине. Вкус тёплый и ореховый, с медовой сладостью от фиников. При этом приторности нет совсем. Корица добавляет пряную ноту, которая раскрывается уже после первого укуса. Текстура крупная и зернистая, хлопья хорошо чувствуются. Изюм даёт влажные сладкие точки, а орехи – короткий хруст. Благодаря этому печенье кажется сытнее обычного. Одной штуки часто хватает, чтобы спокойно дотянуть до обеда.

Порций: 14 штук

Подготовка: 20 мин

Готовка: 20 мин

Всего: 40 мин

Состав овсяного печенья (на 14 штук)

☐ Овсяные хлопья долгой варки	180 г	☐ Изюм	50 г
☐ Банан спелый	2 шт. (около 220 г без кожуры)	☐ Грецкие орехи	40 г
☐ Финики без косточек	80 г	☐ Корица молотая	1 ч. ложка
☐ Яйцо	1 шт.	☐ Разрыхлитель	1 ч. ложка
☐ Масло растительное (кокосовое или оливковое)	30 мл	☐ Ванильный экстракт	1 ч. ложка
		☐ Соль	1 щепотка

Как приготовить овсяное печенье

- 1 Залейте финики горячей водой на 10 минут. Затем слейте воду и нарежьте их мелкими кусочками.
- 2 Разогрейте духовку до 180 °C. Противень застелите пергаментом.
- 3 Разомните бананы вилкой в пюре. Добавьте яйцо, масло и ванильный экстракт, затем перемешайте венчиком.
- 4 Всыпьте овсяные хлопья, корицу, разрыхлитель и соль. Перемешайте лопаткой до однородности.
- 5 Добавьте нарезанные финики, изюм и рубленые грецкие орехи. Ещё раз перемешайте тесто.
- 6 Оставьте тесто на 15 минут. За это время хлопья впитают влагу, и печенье не расплзётся при выпечке.
- 7 Выкладывайте тесто столовой ложкой на противень. Приминайте каждую горку до толщины около 1 см.
- 8 Выпекайте 18-20 минут до румяных краёв. Середина при этом останется мягкой.

- 9 Дайте печенью остыть на противне 10 минут. Только после этого перекладывайте его на решётку.

Как подавать овсяное печенье

Подавайте овсяное печенье полностью остывшим. Горячим оно ломается, а через полчаса становится плотным и держит форму. Поэтому не снимайте его с противня сразу. Это еда для завтрака и перекуса, а не десерт после плотного ужина. Кроме того, оно отлично идёт с кофе без сахара, какао или холодным молоком. Положите рядом ложку греческого йогурта и горсть ягод.

Для людей с хроническими заболеваниями

Панкреатит

Уберите грецкие орехи и изюм, масло сократите до 10 мл, добавьте вместо них 100 г тёртого печёного яблока

Диабет

Замените финики и изюм на подсластитель и горсть семян подсолнечника, банан возьмите незрелый

Гастрит

Возьмите мелкие хлопья быстрого приготовления, уберите орехи и корицу, ешьте только остывшим

Цистит

Исключите корицу и другие острые пряности, оставьте только ваниль

Гипертония

Уберите соль из состава, разрыхлитель возьмите без натрия

Частые вопросы при приготовлении овсяного печенья

Почему овсяное печенье расплзается на противне?

Чаще всего тесту не дали постоять. Овсяные хлопья впитывают влагу медленно, поэтому сразу после замеса масса остаётся жидкой. Оставьте её на 15 минут при комнатной температуре. Если тесто всё ещё растекается, добавьте две столовые ложки хлопьев и подождите ещё пять минут.

Можно ли приготовить овсяное печенье без банана?

Да, банан здесь работает как связующее и подсластитель. Вместо него возьмите 200 г густого яблочного пюре или пюре из печёной тыквы. Кроме того, подходит 150 г творога, растёртого с ложкой молока. Вкус станет менее сладким, поэтому фиников добавьте чуть больше.

Какие хлопья подходят для овсяного печенья?

Берите хлопья долгой варки, которым нужно 10-15 минут на плите. Они держат форму и дают крупную зернистую текстуру. Хлопья быстрого приготовления тоже подойдут, однако печенье

выйдет более плоским и однородным. Овсяную крупу цельным зерном использовать не стоит: она останется жёсткой.

Как сделать овсяное печенье более хрустящим?

Раскатывайте заготовки тоньше, примерно до 7 мм. Затем увеличьте время выпекания на пять минут и снизьте температуру до 170 °С. Наконец, оставьте готовое печенье в выключенной духовке с приоткрытой дверцей на 10 минут. Влага уйдёт, и края станут заметно суше.

Сколько хранится овсяное печенье без сахара?

В плотно закрытой банке при комнатной температуре печенье хранится до пяти дней. В холодильнике срок дольше, около недели, но текстура станет плотнее. Не держите его в пакете: там скапливается конденсат, и печенье размокает. Положите в банку кусочек пергамента, чтобы забрать лишнюю влагу.

Можно ли замораживать овсяное печенье?

Да, оно хорошо переносит заморозку. Разложите остывшее печенье в один слой, заморозьте, а потом ссыпьте в контейнер. В морозильной камере оно хранится до трёх месяцев. Замораживать можно и сырые заготовки: выпекайте их прямо из морозилки, добавив пять минут к времени.

Как разогреть овсяное печенье?

Проще всего прогреть его в духовке при 150 °С около пяти минут. Края снова станут хрустящими, а середина мягкой. Микроволновку лучше не использовать: печенье размякнет целиком. Замороженное сначала подержите 20 минут при комнатной температуре.

Что ещё можно приготовить из овсяного печенья?

Раскрошите подсушенные штуки и смешайте с ложкой йогурта — получится основа для чизкейка без выпечки. Кроме того, крошка отлично работает слоями в парфе с творогом и ягодами. Из неё также делают посыпку для запечённых яблок или домашнего мороженого.

Можно ли сделать овсяное печенье без яйца?

Да, замените яйцо смесью из столовой ложки молотого льна и трёх ложек воды. Дайте ей постоять 10 минут до загустения. Печенье выйдет чуть более плотным и влажным. Поэтому увеличьте время выпекания на три минуты и дайте тесту постоять подольше.