|  |  |
| --- | --- |
| Базовый рецепт:   * 100 г овсяных хлопьев * 1 средний банан  (около  170 г с кожурой) * 30 г яблочного пюре * 60 г банановых чипсов * 30 г сухофруктов * 50 г жаленого арахиса | Приготовление:  Банан очистить от кожуры и размять вилкой до состояния пюре, добавить яблочное пюре. Всыпать в полученную смесь все сухие ингредиенты. Тщательно перемешать, чтобы все сухие ингредиенты были покрыты пюре. Выстелить прямоугольную форму пергаментом, туда выложить полученную смесь, утрамбовать. Смесь должна ровным слоем покрыть дно. Поставить в духовку на 180 градусов на 30 минут (время может меняться в зависимости от духовки, поэтому следует смотреть, когда она станет золотистого цвета). Когда наши батончики приготовятся, достать их для остывания и последующей нарезки. Нарезать лучше именно остывшую массу. |

