|  |  |
| --- | --- |
| **Ингредиенты:**тыквенное пюре 300 г (из запеченной тыквы, пробитое блендером)овсяная мука 100 гарахисовая паста 40 гкокосовое масло 20 гкорица 1,5 ст. л.имбирь 1 ст. л.гвоздика 0,5 ч. л.мускатный орех 0,5 ч. л.арахис мелко нарубленный (по вкусу)мед 30 г (можно добавить и больше, уменьшая количество сахара)сахар/сахарозаменитель по вкусу (я пробую постоянно, достаточно ли сладости или нет) | **Способ приготовление:**Растопи масло кокоса и мед, добавить арахисовую пасту. Смешать жидкие ингредиенты с пюре. Добавить овсяную муку и пряности и перемешать. Дать остыть и можно наслаждаться этим поистине зимним лакомством.  |

