|  |  |
| --- | --- |
| **Ингредиенты:**  тыквенное пюре 300 г (из запеченной тыквы, пробитое блендером)  овсяная мука 100 г  арахисовая паста 40 г  кокосовое масло 20 г  корица 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. |

