

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ



ПЕЧЕНЬЕ ЭТО... или ИСТОРИЯ О ТОМ, ЧЕМ ПЕЧЕНЬЕ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГИХ КОНДИТЕРСКИХ ИЗДЕЛИЙ



Печенье вошло в рацион человека больше 10 000 лет назад



Печенье – идеальное питание для путешествия



Было на борту любого судна, покинувшего порт



Печенье на основе овса – изобретение шотландцев



Овес – растение из семейства злаки



Кто предпочитает есть на завтрак овсяные хлопья семь раз в неделю ?



ОВСЯНКА

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



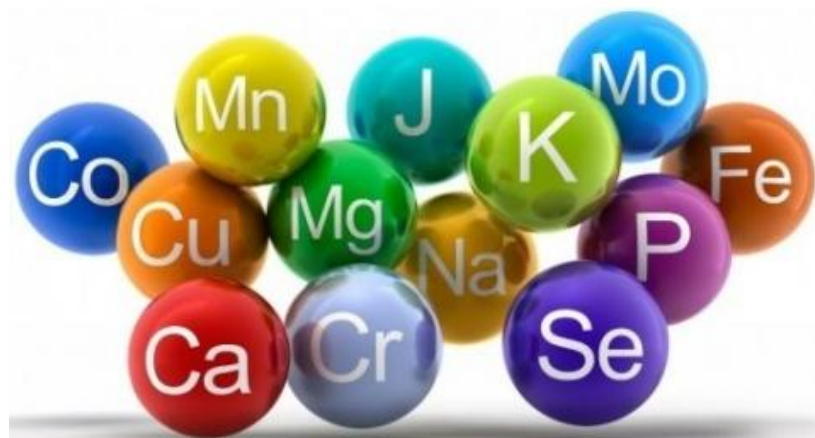
САМО НАЗВАНИЕ «ОВСЯНКА» С ЛАТЫНИ ПЕРЕВОДИТСЯ КАК «НЕСУЩИЙ ЗДОРОВЬЕ».

ОВСЯНКА ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ОБЛАДАЕТ УКРЕПЛЯЮЩИМИ, ТОНИЗИРУЮЩИМИ И ДИЕТИЧЕСКИМИ СВОЙСТВАМИ.

В ЧАСТНОСТИ, ОНА УКРЕПЛЯЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, СЕРДЦЕ, ЛЕГКИЕ, СЕРДЕЧНОСОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ, УЛУЧШАЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ.

ОВСЯНКА РАСЩЕПЛЯЕТ НАХОДЯЩИЕСЯ В КИШЕЧНИКЕ ЖИРЫ, А ПОТОМУ ЯВЛЯЕТСЯ ДИЕТИЧЕСКИМ ПРОДУКТОМ.

Несущий здоровье







Домашнее овсяное печенье лучше магазинного!



Рецепт домашнего овсяного печенья

Ингредиенты на 32 штуки

- Овсяные хлопья - 150 гр.
- Сливочное масло - 250 гр.
- Пшеничная мука - 200-250 гр.
- Сахар - 150 гр.
- Куриные яйца - 2 шт.
- Разрыхлитель теста - 1 ч.л.
- Соль на кончике ножа
- Орехи, изюм, сухофрукты, кусочки шоколада, ванилин - на выбор и по желанию.



Приготовление:

1. Сливочное масло хорошо взбить с сахаром.
2. Затем добавить к ним яйца, измельченные орехи и сухофрукты, овсяные хлопья и все это тщательно перемешать.
3. В получившуюся смесь добавить заранее просеянную и смешанную с разрыхлителем теста муку.
4. Замесить из полученной массы не очень крутое тесто. Завернуть в пищевую пленку. Охладить 1 час в холодильнике.
5. Противень застелить бумагой для выпечки. Разогреть духовку до 180-200° С.
6. Холодное тесто разделить на небольшие порции (20-25гр), скатать из них шарики. Выкладывать шарики на противень следует так, чтобы лепешки не соприкасались между собой, так как при выпечке они увеличатся в размере.
7. Выпекать 15-20 минут. Готовность можно проверить спичкой ткнув ей в печенье. Если она сухая, значит печенье уже готово.

Приятного аппетита!

