Овсяное печенье на белках (5 июля 2014)

Увидела это печенье и сразу захотелось попробовать. Овсяное на белках я еще не пробовала. Получились вкусными, не скажу, что супер, но вкусные. Старшему сыну очень понравились, окрестил он их "кудрявыми". Если убрать немного сахара, то будет вполне диетический вариант.
Я немного изменила рецепт, вместо порубленного миндаля положила миндальную муку.
Несу печеньки к Полиночке **sunpolina** на ее ФМ "Печеньки на дачу".
Несу Лиле **liligorina** на ФМ "Я жду гостей!".
Забегу к Оле **olga_ro** на ее ФМ "Романтикой пронизан летний вечер".



Ингредиенты:

125 г овсянки

125 г сахара

125 порубленного миндаля (у меня миндальная мука)

3 ст.л. какао-порошка

3 белка

Приготовление:

Смешать миндаль, какао и овсянку.

Взбить белки с щепоткой соли в пену, добавлять постепенно сахар, взбить до твердых пиков. Вмешать сухие ингредиенты. Перемешать аккуратно.

Выложить тесто ложками на противень, застеленный пергаментом или силиконовым ковриком. Выпекать в разогретой до 180С духовке 10 мину (у меня

получилось 15).
Остудить.

Комментарии (38)

i_muminov 4 июля 2014 23:51

Елена, рецепт понравился, что не нужно долго выпекать. У нас сейчас плюс 40. А рецепт очень хорош. Спасибо!

eastflower 5 июля 2014 00:13

Искандар, буду рада, если пригодится. Да, в 40 духовку включать не хочется.

aranart 5 июля 2014 00:08

Интересный вариант!

eastflower 5 июля 2014 00:17

Дарик, спасибо! Меня тоже заинтересовал. Хотя мне по душе со сливочным маслом.

imungu 5 июля 2014 00:47

Отличная идея с какао порошком.

eastflower 5 июля 2014 00:49

Вообще было интересно попробовать шоколадные овсяные печенья. Необычно :)

halynatykhoruk 5 июля 2014 02:35

Лена,думаю если заменить сахар на мед,будет полностью диетический вариант.

eastflower 5 июля 2014 07:34

Точно, точно, я что-то забыла. Спасибо за подсказку!

halynatykhoruk 5 июля 2014 11:25

Лен,это я мыслю мозгами худеющей…всё заменяю на более подходящий вариант.

toychik 5 июля 2014 06:27

Ты ж моя Прелесть!!! Дай я тебя обниму!Вот это рецепт.Потрясающе! Забираю, Спасибо! :)))

eastflower 5 июля 2014 07:34

Леночка, пользуйся на здоровье, буду рада, если понравится.

irsenas 5 июля 2014 09:22

как тучки)

eastflower 5 июля 2014 09:25

Ага, они такие, только более хрустящие.

vsetajnoejavnoe 5 июля 2014 11:28

вот! я как раз вчера думала сделать печенье только на белках, очень ты кстати)))

eastflower 5 июля 2014 11:57

Викуль, буду рада, если понравится. Расскажешь потом?

vsetajnoejavnoe 5 июля 2014 16:32

ага, расскажу! но я ж наверняка всё перековеркаю, мы ж меня знаем)))

eastflower 5 июля 2014 17:07

Ну, так это творчество называется :))

sunpolina 5 июля 2014 12:57

Леночка, какие хорошенькие!!

eastflower 5 июля 2014 15:27

Полиночка, спасибо!

zykerka_zuki 5 июля 2014 13:01

очень интересное печенье! заинтриговала! овсяное люблю и хочу обязательно попробовать этот вариант!

eastflower 5 июля 2014 15:28

Оксаночка, попробуй. Оно меня заинтересовала с двух точек: с какао и с белками. Знаешь, у меня дети его на ура восприняли, обещала еще испечь.

zuzu38 5 июля 2014 15:30

Леночка, замечательный рецепт! Хотелось поближе рассматривать структуру теста.

eastflower 5 июля 2014 15:35

Рузанночка, буду рада, если понравится. Они получаются чуть мягковатыми внутри, но не совсем. Наподобие кокосовых тучек, но более плотные.

ne_zhe_nka 5 июля 2014 16:29

Ух ты! Отличный рецепт.Лен, а овсянка какая? Та что вариться 20 минут или пятиминутка?

eastflower 5 июля 2014 17:07

Я брала крупную, которая варится долго. Буду рада, если рецепт пригодится.

ne_zhe_nka 5 июля 2014 20:42

Отлично! Испеку их обязательно))

julia_gira 5 июля 2014 18:16

А миндаль можно чем-то заменить? Другим орехами ? Кукурузной мукой ? (я ее наконец-то нашла в магазине и теперь везде ее кладу) Спасибо за ответ!

eastflower 5 июля 2014 18:28

Думаю, можно другими орехами. Если положить муку, думаю, будут плотнее печеньки.

tania_bondarets 5 июля 2014 22:36

необычный вариант) я овсяное с какао пекла. супер)

eastflower 5 июля 2014 22:40

Да, вкусно. Я так рада, что попробовала.

frune4ka 6 июля 2014 01:05

А оно получилось более нежным? воздушным?

eastflower 6 июля 2014 09:57

Да, воздушное, но хрустящее снаружи и внутри немного мягковатое. Хотя, если расределить тоньше и дольше выпекать, то будет полностью ххрустящим.

flamebelle 7 июля 2014 15:56

Я тоже не пробовала овсяное на белках. Должно быть очень вкусно!

eastflower 8 июля 2014 10:56

Оксаночка, оно необычное получается. Похрустеть - хорошее дело, особенно на природе.

liligorina 9 июля 2014 18:18

ЗдорОвое печенье!) Надо попробовать сделать))

eastflower 9 июля 2014 20:39

Похрустеть самое то, рада буду, если понравится. Спасибо!

olga_ro 31 июля 2014 18:53

Лена, интересное печенье:)

eastflower 31 июля 2014 19:53

Спасибо! Буду рада, если рецепт пригодится.

Elena Tsoy (Tsoy)

Готовлю торты, пирожные, зефир и панеттоне на заказ

ТЕЛЕФОН +7 911-213-67-68

ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ @ТелеЦойка ·

https://t.me/tsoikaeast

