

Быстрая кашка на завтрак



На 100 грамм:
Калорийность: **61.16 ккал.**
Белки: **1.96 г.**
Жиры: **0.44 г.**
Углеводы: **11.89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bystraya-kashka-na-zavtrak/>

Ингредиенты:

- 1 стакан нежирного молока
- 2 столовые ложки обычных овсяных хлопьев
- 1/2 банана
- 1 чайная ложка сахарозаменителя, фруктозы или меда
- 30-50 грамм клубники, малины или черники по вкусу

Приготовление:

С вечера заливаем хлопья молоком и ставим в холодильник.

Утром полученную массу добавляем фруктозу или мед и отправляем в микроволновку на пару минут, нарезаем банан и ягоды.

Перемешиваем разогретую кашу и посыпаем ягодами, даем настояться пару минут под крышкой.

Каша готова!