

# Овсянка с яблоками, корицей и мёдом



На 100 грамм:  
Калорийность: **210.07 ккал.**  
Белки: **4.77 г.**  
Жиры: **10.11 г.**  
Углеводы: **26.67 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanka-s-yablokami-koricej-i-medom/>

## Ингредиенты:

- овсяные хлопья 50 г
- яблоко 1 шт
- мёд 2 чайные ложки
- грецкие орехи 30 г
- корица

## Приготовление:

Берем яблоко, моем, чистим от кожуры и сердцевины, режем на небольшие кусочки. Варим овсянку на воде согласно инструкции на упаковке (добавляем 250 мл воды и варим на небольшом огне до кипения). Выкладываем в тарелку, добавляем мёд, посыпаем яблоками, орехами и корицей.