

Овсянка в банке с йогуртом и фруктами



На 100 грамм:
Калорийность: **93.87 ккал.**
Белки: **3.48 г.**
Жиры: **1.89 г.**
Углеводы: **15.8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanka-v-banke-s-jogurtom-i-fruktami/>

Ингредиенты:

- овсяные хлопья (не быстрого приготовления) 50 г
- йогурт без наполнителей 100 г
- молоко обезжиренное 100 мл
- стеклянная банка с крышкой 0,5 или 0,4 л
- сахар (сахзам) по вкусу
- фрукты, ягоды по вкусу

Приготовление:

Собрать все ингредиенты, кроме фруктов.

Закрывать банку крышкой и встряхнуть, чтобы соединить ингредиенты.

Добавить сверху фрукты или ягоды, слегка перемешать.

Плотно закрыть банку и поставить в холодильник на ночь.

За ночь овсяные хлопья пропитываются молоком, йогуртом и фруктовыми соками. На следующий день каша уже будет мягкой и нежной.