

Овсянка в банке



На 100 грамм:
Калорийность: **91 ккал.**
Белки: **4 г.**
Жиры: **2 г.**
Углеводы: **16 г.**

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

Потрясающий завтрак, который можно приготовить с вечера, а утром наслаждаться этой вкуснятиной! А еще такой завтрак удобно взять с собой!

Ингредиенты:

- овсяные хлопья - 1 ст
- бананы - 1 шт
- молоко 1% - 1 ст
- вода - 1 ст
- какао - 1 ст. л
- корица - по вкусу

Приготовление:

Смешать воду с молоком. Залить смесью овсяные хлопья (лучше всего подойдет геркулес, а не хлопья быстрого приготовления).

Добавить корицу и какао, хорошо перемешать. Нарезать ломтиками банан. Выложить в банку слоями: овсянку, банан, овсянку, банан, овсянку.

Закрывать крышкой и поставить в холодильник на ночь.