

Шоколадная ленивая овсянка



На 100 грамм:
Калорийность: **131 ккал.**
Белки: **7 г.**
Жиры: **4 г.**
Углеводы: **19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shokoladnaya-lenivaya-ovsyanka/>

Ингредиенты:

- овсяные хлопья 90 г
- молоко 1% 1 стак
- натуральный йогурт 120 г
- какао 2 ст. л
- подсластитель по вкусу

Приготовление:

Смешайте все ингредиенты в одной миске и разложите по двум банкам или контейнерам. Поставьте в холодильник на ночь или как минимум на 1 час.

Утром добавьте по желанию любые орехи.

Можете съесть овсянку холодной или разогреть в микроволновой печи в течение 3060 секунд.еда