

## Шоколадная овсянка на завтрак



На 100 грамм:  
Калорийность: **154.4 ккал.**  
Белки: **6.22 г.**  
Жиры: **3.65 г.**  
Углеводы: **24.3 г.**

Количество порций: **4**

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

### Ингредиенты:

- овсянка — 1 стакан
- овсяные отруби — 1/3 - 1/4 стакана
- вода (кипяток) — 2 стакана
- шоколад черный — 3-4 квадратика
- какао-порошок — 1 ч.л
- грецкие орехи — по вкусу
- корица — по вкусу
- кокосовая стружка — по вкусу

### Приготовление:

В кастрюльку налить два стакана кипятка, кинуть в воду шоколад, какао, корицу. Когда смесь начнет кипеть — добавить овсяные хлопья. Варить до размягчения овсянки на тихом огне.

Когда овсянка станет мягкой — снять с огня, добавить отруби, чтобы каша была погуще, измельченные грецкие или любые другие орехи, перемешать и накрыть крышкой на пару минут.

Готовую кашу подсластить мёдом или сахаром, присыпать кокосовой стружкой.