

Шоколадная запеченная овсянка



На 100 грамм:
Калорийность: **139.87 ккал.**
Белки: **4.23 г.**
Жиры: **4.82 г.**
Углеводы: **20.23 г.**

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

Ингредиенты:

- овсянка - 120 гр
- кипяток - 250 мл
- миндальное молоко - 65 мл
- 1 банан
- финики - 50 гр
- миндаль - 40 гр
- ложка меда или сахзам
- 2 ст. ложки какао-порошка
- 6 ягод клубники
- какао крупка

Приготовление:

Разогрейте духовку до 180 С.

В чашку добавьте овсянку и залейте кипятком. Дайте настояться 10 минут.

Добавьте миндальное молоко, нарезанный банан, нарезанные финики, миндаль, мед или сахарозаменитель, какао-порошок.

Хорошо перемешайте и поместите овсянку в форму для выпечки.

Выпекайте в течение 30 минут или до золотисто-коричневого цвета.

Добавьте клубнику и какао крупку перед подачей на стол.