

Здоровый завтрак: запеченная овсянка



На 100 грамм:
Калорийность: **109 ккал.**
Белки: **3 г.**
Жиры: **4 г.**
Углеводы: **15 г.**

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

Запеченная овсянка с яблоками и корицей может быть как вкусным и полезным завтраком, так и перекусом или десертом, который удобно взять с собой, разрезав на батончики.

Ингредиенты:

- яблоки 2 шт
- овсяные хлопья 75 г
- молоко 1% 300 мл
- яйцо 1 шт
- разрыхлитель 2 ч. л
- корица 3 ч. л
- оливковое масло 20 мл
- подсластитель по вкусу

Приготовление:

Яблоки очистить от кожуры, нарезать кубиками. Смешать в миске яблоки, корицу, хлопья, подсластитель, разрыхлитель. Отдельно смешать яйцо, молоко и оливковое масло.

Добавить жидкие ингредиенты к сухим и перемешать.

Переложить смесь в форму, смазанную маслом. Выпекать 30 минут при 180С. Готовую овсянку охладить.