

Коктейль из овсянки



На 100 грамм:
Калорийность: **43.91 ккал.**
Белки: **0.85 г.**
Жиры: **0.9 г.**
Углеводы: **8.26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/koktejl-iz-ovsyanki/>

Ингредиенты:

- ваниль (или ванилин) по вкусу
- банан 2 шт
- овсяные хлопья 2 ст. л
- вода стак
- миндальное молоко 1 стак
- мёд 1 ч. л
- корица 1 щепотка
- кубики льда 5 шт

Приготовление:

Смешиваем все ингредиенты в блендере. Взбиваем до получения воздушной массы.