Овсяная каша с бананом, грецкими орехами и медом

На 100 грамм:
Калорийность: **82.13 ккал.**
Белки: **1.55 г.**
Жиры: **1.31 г.**
Углеводы: **16.44 г.**

Время приготовления: **10 мин.**
Порций: 1

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanaya-kasha-s-bananom-greckimi-orehami-i-medom/

Моя любимая овсяная каша с бананом, грецкими орехами и медом. Оказывается, не все умеют сварить простую овсянку так, чтобы она получилась не слишком густой и не слишком водянистой.:)

Ингредиенты:
- 40 г овсяных хлопьев
- 300 мл жидкости (вода, молоко* или смесь молока и воды)**
- щепотка соли
- 1 банан
- 1 столовая ложка меда
- горсть грецких орехов

* "экзотический" вариант овсянки получится, если сварить кашу с добавлением кокосового молока
** если нет весов, то берите ингредиенты в пропорции приблизительно 1:3

Приготовление:
Всыпаем овсяные хлопья в небольшую кастрюлю.
Заливаем хлопья водой или молоком. Я обычно начинаю варить кашу на воде, а затем вливаю небольшое количество молока, так что общий объем жидкость составляет 300 мл. Вот сейчас я влила приблизительно 240 мл воды.
Постоянно помешивая доводим содержимое кастрюли на среднем огне до кипения. Я очень интенсивно перемешиваю кашу ручкой большой деревянной ложки.

Вливаем молоко и варим кашу в соответствии с инструкцией на упаковке. Мои хлопья следует варить одну минуту. Не забываем посолить.
Снимаем кашу с огня и оставляем постоять минуту-две. Тем временем нарезаем небольшую часть банана колечками, чтобы украсить ими кашу при подаче к столу. Большую часть банана хорошенько разминаем вилкой.
Размятый банан вмешиваем в горячую кашу.
Выкладываем кашу в тарелку, сверху выкладываем кусочки банана, поливаем медом и посыпаем рублеными грецкими орехами.