

Овсяная каша с яблоком, корицей и медом



На 100 грамм:
Калорийность: **98 ккал.**
Белки: **3,1 г.**
Жиры: **1,8 г.**
Углеводы: **21,6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanyaya-kasha-s-yablokom-koricej-i-medom/>

Ингредиенты:

- овсяные хлопья 150 г
- яблоки 1 шт
- молотая корица 1 ч.л
- соль щепотка
- мед 2 ст.л
- вода 220 мл

Приготовление:

Овсяные хлопья высыпите в кастрюлю, посолите, залейте водой и варите на умеренном огне. Когда хлопья набухнут и впитают воду, выключите огонь и оставьте хлопья доходить. Тем временем порежьте яблоки, посыпьте их корицей и полейте медом. Готовые хлопья переложите в тарелку к яблокам и перемешайте.