

Овсяная запеканка с бананами



На 100 грамм:
Калорийность: **126,75 ккал.**
Белки: **4,9 г.**
Жиры: **2,47 г.**
Углеводы: **22,29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyayaya-zapekanka-s-bananami/>

Ингредиенты:

- овсяные хлопья - 2 ст
- молоко 1% - 2 ст
- банан - 2 шт
- яйца - 1 шт
- мед - 3 ч. л
- разрыхлитель - 1 ч. л

Приготовление:

Смешать овсяные хлопья с разрыхлителем, влить молоко, жидкий натуральный мед, вбить сырое яйцо. Массу хорошо перемешать, перелить в форму. Добавить кусочки банана, выложив их поверх, в произвольном порядке. Печь овсяную запеканку с медом и бананами в заранее разогретой духовке, при температуре 180 градусов в течение 30 – 40 минут. Готовую запеканку, перед подачей к столу, порционно нарезать. еда