

Овсяная запеканка



На 100 грамм:
Калорийность: **218.84 ккал.**
Белки: **5.61 г.**
Жиры: **12.28 г.**
Углеводы: **23.02 г.**

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

Если вы не любите овсянку, значит, вы еще не пробовали приготовить ее вместе с ягодами и орехами в духовке этот невероятно вкусный десерт нельзя назвать кашей, но это и не пирог овсяная запеканка лучший полезный завтрак для всей семьи

Ингредиенты:

- овсяные хлопья 2 стакана
- орех пекан 1 чашка
- кленовый сироп 1/3 чашки
- пекарский порошок 1 ч. л
- корица 1/2 ч. л
- соль 1/4 ч. л
- молоко 2,5 чашки
- яйцо 1 шт
- кокосовое молоко 3 ст. л
- черника 2 чашки

Приготовление:

Разогреть духовку до 190 градусов.

Форму для выпечки смазать маслом.

В большой миске смешать овсянку, порошок для выпечки, корицу и соль (это можно сделать накануне вечером).

В большой мерный стакан влейте кленовый сироп, молоко и яйцо.

Выложите половину овсяной смеси в форму для выпечки. Добавьте половину порезанных орехов и черники, накройте оставшейся овсяной смесью.

Аккуратно влейте молоко, посыпьте оставшимися орехами и ягодами. Сбрызните кокосовым маслом.

Выпекайте 35-45 минут.