Овсянка, запеченная с черникой и орехами

На 100 грамм:
Калорийность: **209.61 ккал.**
Белки: **5.21 г.**
Жиры: **12.6 г.**
Углеводы: **20.12 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanka-zapechennaya-s-chernikoj-i-orehami/

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.