

## Овсяный кранбл с черносливом



На 100 грамм:  
Калорийность: **82,56 ккал.**  
Белки: **3,1 г.**  
Жиры: **3,2 г.**  
Углеводы: **10,69 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanyj-krambl-s-chnoslivom/>

### Ингредиенты:

- хлопья овсяные - 150 г
- молоко 1% - 500 мл
- чернослив - 50 г
- корица молотая - 1/4 ч. л
- масло оливковое - 15 г

### Приготовление:

Огромный плюс этого рецепта овсяной каши с изюмом в том, что не нужно утром тратить драгоценные минуты на то, чтобы стоять возле кастрюльки каши на плите и помешивать ее, дабы она не пригорела или не сбежала. Достаточно просто смешать все ингредиенты и поставить в духовку, предоставив ей все заботы о вкусном и полезном завтраке.

Включить духовку разогреваться до 180 градусов. В миске смешать овсяные хлопья и корицу (специи можно добавить любые на свой вкус: мускатный орех, имбирь, кардамон). Влить молоко и добавить масло, перемешать.

Чернослив тщательно вымыть, обсушить и порезать на небольшие кусочки. Добавить их в миску с хлопьями. Чернослив в этом рецепте можно заменить на любые другие сухофрукты или даже орехи (если сухофрукты очень сухие, то предварительно их лучше замочить на 10 минут в горячей воде).

Форму для выпечки ( форма 13x17 см.) смазать оставшимся маслом и выложить овсяно-молочную смесь. Выпекать в разогретой духовке 15-20 минут. Дать немного остыть и порезать на квадратики перед подачей.