

# Пряный яблочный напиток на завтрак



На 100 грамм:  
Калорийность: **134,45 ккал.**  
Белки: **3,56 г.**  
Жиры: **8,21 г.**  
Углеводы: **12,04 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pryanyj-yablochnyj-napitok-na-zavtrak/>

## Ингредиенты:

- 2 столовые ложки овсяных хлопьев
- 1 яблоко, очищенное и нарезанное
- 1 чашка миндального молока, желательно без добавления подсластителя
- чайной ложки экстракта ванили
- 1 чайной ложки корицы
- 1/3 чайной ложки мускатного ореха
- крошечная щепотка морской соли
- 1 столовая ложка семян льна
- сахарозаменитель по вкусу

## Приготовление:

Смешать в блендере все ингредиенты до однородной массы.

Перелить в кружку или миску и разогреть в микроволновке в течение примерно 1 минуты.  
ИЛИ.

Налить горячей воды в миску, замочить овсянку и отставить в сторону.

Как только овсянка размякнет, слить воду и добавить в блендер вместе с оставшимися ингредиентами.

Смешать до однородной массы.