

Шоколадная овсяная каша



На 100 грамм:
Калорийность: **131,5 ккал.**
Белки: **3,9 г.**
Жиры: **3,1 г.**
Углеводы: **21,6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shokoladnaya-ovsyaniya-kasha/>

На этот завтрак, уходят считанные минуты, так как готовится он очень быстро и легко. Разнообразьте свои завтраки таким вкусным и полезным блюдом.

Ингредиенты:

- спелый банан 1шт (250г)
- какао 1 столовая ложка (15г)
- молоко низкой жирности или обезжиренное пол стакана (150г)
- овсяные хлопья 10-13 столовых ложек (70г)

Приготовление:

Все ингредиенты, кроме овсянки, взбиваем в блендере до однородной массы. Затем, полученной молочной смесью заливаем овсянку. Даём настояться 5-7 минут. По желанию, украшаем кусочками банана или сухофруктов.