

# Трехслойный мусс из овсянки



На 100 грамм:  
Калорийность: **143.13 ккал.**  
Белки: **4.75 г.**  
Жиры: **5.49 г.**  
Углеводы: **18.6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/trehslojnyj-muss-iz-ovsyanki/>

## Ингредиенты:

- овсянка - 100 г
- семена льна - 20 г
- миндаль - 20 шт
- банан среднего размера
- черника - 250 г
- натуральный йогурт - 150 г (у меня активия легкая 1,5%)
- какао - 2 ч.л. (10 г)
- сахарозаменитель "стевия" - по вкусу, у меня ушло 5 таблеток

## Приготовление:

Сварить овсяную кашу с семенами льна.

Подождать пока каша остынет, разделить на 3 части. Я разделила на 3 неравные.

В первую я добавила банан и примерно 70 г йогурта. Хорошо взбила блендером.

Во вторую я добавила половину черники и около 40 г йогурта. Всё взбила блендером. Вторую половину черники примешала в виде цельных ягод, оставив немного для украшения.

В третью добавила 12 шт миндаля, оставшийся йогурт и какао. Всё взбила блендером.

Сборка: банановый мусс, черничный мусс, сверху самый густой шоколадно-миндальный.

Украсила оставшимися ягодами черники, миндалем и веточкой мяты.