

Вкусный завтрак



На 100 грамм:
Калорийность: **287.8 ккал.**
Белки: **6.52 г.**
Жиры: **15.14 г.**
Углеводы: **33.16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnyj-zavtrak/>

Ингредиенты:

- овсяные хлопья
- йогурт или кефир
- бананы
- джем
- грецкие орехи(измельчить)

Приготовление:

- 1 слой: овсяные хлопья.
 - 2 слой: йогурт или кефир.
 - 3 слой: бананы.
 - 4 слой: джем.
 - 5 слой: грецкие орехи(измельчить).
- Поставить на ночь в холодильник, утром наслаждаться!