

## Яблоки в овсянке



На 100 грамм:  
Калорийность: **294.44 ккал.**  
Белки: **6.48 г.**  
Жиры: **19.77 г.**  
Углеводы: **24.22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yabloki-v-ovsyanke/>

### Ингредиенты:

- яблоки 2 шт
- овсяная крупа 5 ст. л
- грецкие орехи 100 г
- сливочное масло 1 ст. л
- мед, изюм, корица 2 ч. л

### Приготовление:

Промой яблоки и очисти от семян. нарежь ломтиками.  
Выложи яблоки в форму для выпечки, смазанную маслом.  
Присыпь корицей и изюмом. Измельчи орехи и смешай их с хлопьями, растопленным сливочным маслом и медом.  
Выложи полученную смесь поверх яблок.  
Запекай яблоки в овсяной корочке при температуре 190 градусов 35-40 минут.