

Запеченная овсяная каша



На 100 грамм:
Калорийность: **120,2 ккал.**
Белки: **8,17 г.**
Жиры: **3,44 г.**
Углеводы: **14,61 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapечennaya-ovsyanaaya-kasha/>

Ингредиенты:

- 40 г сухих овсяных хлопьев (лучше брать среднего или мелкого размера)
- 100 г творога (я брала в брикете 1,8%, можете взять рассыпчатый)
- 1 яйцо
- молоко 80-100 мл (у меня 0,5%)
- горсть брусники (или любые другие ягоды)
- 1 небольшой банан

Приготовление:

Всё это мы просто смешиваем. Банан я режу на небольшие кусочки. Отправляем в разогретую духовку при 180 градусах на 20 мин.