

Овсянка с бананом и черникой на завтрак



На 100 грамм:
Калорийность: **100.44 ккал.**
Белки: **3.06 г.**
Жиры: **1.76 г.**
Углеводы: **18.22 г.**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanka-s-bananom-i-chernikoj-na-zavtrak/>

Ингредиенты:

- черника (можно использовать замороженную) - 250 гр
- овсяные хлопья - 80 гр
- йогурт низкой жирности с любым вкусом (или кефир) - 150 гр
- банан (один крупный) - 150 гр
- корица и ванилин - по вкусу

Приготовление:

Овсянку залить йогуртом/кефиром, добавить пюрированный банан и чернику (можно просто все ингредиенты соединить и взбить в блендере).

Добавить к крему ванилин и корицу по вкусу и выложить в стаканы или креманки, украсив сверху ломтиками банана и ягодами черники.

Десерт можно есть сразу, а можно охладить, тогда он застынет и будет еще вкуснее.