Вариант №3 Овсянка в банке

Овсянка в банке - идеальный рецепт для завтрака, исключающий быстрорастворимые овсяные каши или долгое корпение над завтраком с утра. Фантастически просто и изумительно вкусно: оставляете на ночь в холодильнике овсяные зерна вместе с теми топпингами, которые вам нравятся. Заливаете молоком. С утра у вас готова вкуснейшая каша! Нужен геркулес, который варится не менее 15- 20 минут (монастырский, традиционный). Все очень просто. Берем красивую и чистую полуторалитровую банку.

Насыпаем в нее на 2 пальца овсяных хлопьев. Можно разбавить овсянку ржаными или гречневыми хлопьями.

Главное - взять монастырский геркулес, либо традиционный. Сверху кидаем: изюм, ягоды,семена льна, чиа, любые порезанные фрукты и ягоды, орехи - и заливаем молоком (можно взять йогурт). Взбалтываем и ставим в холодильник.

Утром достаем, вываливаем получившуюся кашу в миску и - вуаля!

Например:

Вес 230 г., на 100 г:

Белок 6.30 г.

Жир 7.94 г.

Углеводы 22.25 г.

Ккал 184.26

Что нужно:

Геркулес – 50 г.

Банан ½.

Грецкий орех 2 ст.л.

Йогурт ½ бутылки.

Как приготовить:

Измельчить орехи, банан нарезать кружочками, смешать с геркулесом и залить йогуртом.

Все поместить в чистую банку и оставить на ночь в холодильнике. По вкусу можно добавить корицы.

P.S. Диетический рецепт - овсянка на воде, исключая топпинги, бананы и виноград. Исключить все орехи, кроме миндаля и кедровых. Для обогащения данного блюда белком можно вместо йогурта добавить протеиновый коктейль.