



Запеченная овсянка с яблоками



На 580 г	Калории 897	Белки 28.2	Жиры 20.6	Углеводы 149.7
На 100 г	Калории 154.7	Белки 4.9	Жиры 3.6	Углеводы 25.8

Ингредиенты

Яйцо куриное - 1 штука
Яблоко - 270 граммов
Молоко ультрапастеризованное 1% - 300 граммов
Масло грецкого ореха - 5 граммов
Корица - 21 грамм
Мед - 60 граммов
Разрыхлитель теста - 14 граммов
Овсяные хлопья классические - 75 граммов

Процент потерь по массе: 42 %

Описание

1. Яблоки очистить, нарезать кубиками. Смешать в миске яблоки, корицу, хлопья, подсластитель, разрыхлитель. Отдельно смешать яйцо, молоко и масло. 2. Добавить жидкие ингредиенты к сухим и перемешать. 3. Переложить смесь в форму, смазанную маслом. Выпекать 30 минут при 180°C. Готовую овсянку охладить.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru