

ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Яблочно-коричная гранола с чиа

Яблочно-коричная гранола с чиа — десерт. Калорийность: 336 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: крупы и злаки, фрукты или ягоды, растительные масла.

Время	Порции	Сложность
45 мин	около 340 г	Простая

КБЖУ на 100 г

336	8,3	11,8	53,2
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Овсяные хлопья — 200 г
- [ ] Семена чиа — 20 г
- [ ] Сушёные яблоки — 60 г
- [ ] Корица — 3 г
- [ ] Эритритол — 40 г
- [ ] Оливковое масло — 20 мл

Приготовление

01 Соединить овсянку, семена чиа и корицу.

02 Добавить масло и мёд, перемешать до равномерного покрытия.

03 Переложить тонким слоем на пергамент.

04 Запекать при 160 °C 18–20 мин, перемешивая каждые 7 мин.

05 Добавить сушёные яблоки, остудить и разломать руками.

Соберите рацион в Fit Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный курс — в одной системе.
fitpush.ru