

Овсянка на растительном банановом молоке Hi



Овсянка с бананом

Время приготовления: 15 минут

Уровень сложности: легко

Количество порций: 2

Описание

Овсяная каша с бананом на растительном банановом молоке Hi-food — это полезный и быстрый вариант завтрака, который идеально подходит для правильного питания и сбалансированного рациона. Благодаря растительному молоку блюдо получается нежным, ароматным и подходит для людей с непереносимостью лактозы. Рецепт овсянки с бананом поможет зарядиться энергией на весь день и станет отличным выбором для всей семьи.

Ингредиенты

Овсяные хлопья — 100 г

Растительное банановое молоко Hi-food — 400 мл

Банан — 2 шт.

Мёд или сироп топинамбура — 1–2 ст. л.

Гранола — 40 г (по желанию)

Орехи или семена — 20 г (по желанию)

Свежая мята — для подачи

Рецепт

1 этап

В небольшую кастрюлю налейте растительное банановое молоко Hi-food, доведите до кипения.

2 этап

Добавьте овсяные хлопья и варите на медленном огне 5–7 минут, периодически помешивая, до получения кремовой консистенции.

3 этап

Один банан разомните вилкой в пюре и добавьте в готовую овсянку. Перемешайте для более насыщенного вкуса.

4 этап

Разложите овсянку по стаканам или тарелкам. Сверху выложите нарезанный кружочками второй банан, гранолу и орехи. Полейте мёдом и украсьте листьями мяты.

Совет

Чтобы сделать овсянку более воздушной, дайте ей настояться под крышкой 2–3 минуты.

Для дополнительной пользы можно добавить семена чии или льна.

#растительное молоко

Пищевая ценность

1 порция (370 г) содержит:

Белки — 9.2 г | Жиры — 9.8 г | Углеводы — 79.6 г | 446 ккал (1867 кДж)

100 г блюда содержит:

Белки — 2.5 г | Жиры — 2.6 г | Углеводы — 21.5 г | 121 ккал (505 кДж)