

БАТОНЧИКИ ДЛЯ ЗАВТРАКА БЕЗ ВЫПЕЧКИ

Время на подготовку: 10 минут

Общее время: Ночь или 4 часа минимум

Входит в коробку:

- 2 ½ ч. овсяной крупы, неприготовленной
- ¾ ч. арахисового масла
- 1 ч. 1% молока

Дополнительные ингредиенты:

- 1 маленькое яблоко, мелко нарезанное
- 1 чайная ложка ванильного экстракта
- 1 чайная ложка молотой корицы

Инструкции:

1. Смешайте арахисовое масло, 1% молоко, корицу и ванильный экстракт в посуде для микроволновой печи. Накройте крышкой и поставьте в микроволновую печь на 15-30 секунд для размягчения арахисового масла. Тщательно перемешайте.
2. Добавьте нарезанное яблоко и сухие овсяные хлопья к арахисовой смеси. Хорошо перемешайте.
3. Выложите смесь в маленькую форму для выпечки, пригладьте и выровняйте поверхность.
4. Поставьте на ночь в холодильник (или на 4 часа минимум). Разрежьте на 12 одинаковых кусков.

Совет: Подавайте с несладким обезжиренным йогуртом для увеличения количества белка и яркого вкуса!



Питательная ценность*

Всего порций: 12
Размер порции: 1 батончик
Калории: 162
Жиры: 8.5 г
Натрий: 69 мг
Углеводы: 18 г
Пищевые волокна: 3 г
Белки: 6 г
Углеводов в порции: 1

**В питательной ценности учтены сухие овсяные хлопья, мягкое арахисовое масло Jif, 1% молоко, маленькое яблоко (2 ¾"), ванильный экстракт и молотая корица.*