

# THANH NGŨ CỐC ĂN SÁNG KHÔNG CẦN NƯỚNG

**Thời gian chuẩn bị:** 10 phút

**Tổng thời gian:** Để qua đêm, hoặc ít nhất là 4 giờ

## Nguyên liệu trong hộp:

- 2 ½ chén yến mạch, chưa nấu chín
- ⅔ chén bơ đậu phộng
- 1 chén sữa 1%

## Nguyên liệu khác cần có:

- 1 quả táo nhỏ, băm nhuyễn
- 1 muỗng cà phê tinh chất vani
- 1 muỗng cà phê bột quế

## Chỉ dẫn:

1. Trộn bơ đậu phộng, sữa 1%, quế và tinh chất vani vào trong âu đựng sử dụng được trong lò vi sóng. Bỏ vào lò vi sóng tầm 15-30 giây để làm mềm bơ đậu phộng. Khuấy để trộn đều hỗn hợp này lên.
2. Cho thêm táo cắt nhỏ và yến mạch khô và hỗn hợp bơ đậu phộng. Trộn đều hỗn hợp này.
3. Cho tất cả vào khay nướng nhỏ, gỡ nhẹ khay nướng xuống để hỗn hợp được mịn và phẳng.
4. Đặt khay vào tủ lạnh để qua đêm (hoặc ít nhất 4 giờ). Cắt ra làm 12 miếng bằng nhau.

**Mẹo:** Dùng kèm với sữa chua không đường, ít béo để tăng thêm năng lượng và hương vị!



## Thành phần dinh dưỡng\*

**Tổng số khẩu phần:** 12  
**Kích cỡ khẩu phần:** 1 thanh  
**Lượng calo:** 162  
**Chất béo:** 8,5 g  
**Natri:** 69 mg  
**Carbohydrate:** 18 g  
**Chất xơ:** 3 g  
**Chất đạm:** 6 g  
**Khẩu phần carbohydrate:** 1

*\*Thành phần dinh dưỡng bao gồm yến mạch khô ăn liền, kem bơ đậu phộng Jif, sữa 1%, một quả táo nhỏ (2 ¼"), tinh chất vani và bột quế.*

**KHẨU PHẦN DINH DƯỠNG DÀNH RIÊNG CHO BẠN.**