

Льняная каша с голубикой и шоколадной крошкой



0 ч 10 мин



2 порции



8 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	240 Ккал
Белки:	12.2 грамм
Жиры:	5.2 грамм
Углеводы:	38.1 грамм

Ингредиенты

Категории: [Вегетарианская еда](#), [Завтраки](#), [Каши](#)

Ингредиент	Кол-во
Кленовый сироп	1 чайная ложка
Сахарная пудра с ванилью	1 чайная ложка
Шоколадная стружка	1 чайная ложка
Бананы	1 штука
Голубика	по вкусу
Персики	1 штука
Вода	300 мл
Льняная каша	4 столовые ложки

Инструкция

1. Льняную кашу засыпать в глубокую миску, залить горячей водой и взбивать в блендере 30 секунд.
2. Добавить в миску банан. Взбивать еще 5-10 секунд. Затем вмешать кленовый сироп.
3. Персик нарезать кубиками. Шоколад натереть на терке в стружку.
4. Кашу выложить на тарелку, туда же персик и голубику (желательно охлажденные). Посыпать сахарной пудрой и шоколадной крошкой.