

# Овсяный смузи со смородиной



0 ч 10 мин



4 порции



4 ингредиента

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	347 Ккал
Белки:	12.9 грамм
Жиры:	6.9 грамм
Углеводы:	60.6 грамм

# Ингредиенты

Категории: [Напитки](#), [Смузи](#)

Ингредиент	Кол-во
Молотая корица	по вкусу
Смородина	200 г
Кефир 1%-ый	500 мл
Овсяные хлопья	300 г

# Инструкция

1. Запариваете (или варите) овсяные хлопья
2. Смешиваете все в блендере, сахар и корица по вкусу. Вместо смородины возможны любые другие ягоды, или фрукты. Очень быстро, сытно и полезно!