



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Яблочно-коричная гранола с чиа

Яблочно-коричная гранола с чиа — десерт. Калорийность: 336 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: крупы и злаки, фрукты или ягоды, растительные масла.

Время 45 мин	Порции около 340 г	Сложность Простая
-----------------	-----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

336 Ккал	8,3 Белки, г	11,8 Жиры, г	53,2 Углеводы, г
-------------	-----------------	-----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Овсяные хлопья — 200 г
- ☐ Семена чиа — 20 г
- ☐ Сушёные яблоки — 60 г
- ☐ Корица — 3 г
- ☐ Эритритол — 40 г
- ☐ Оливковое масло — 20 мл

Приготовление

- 01 Соединить овсянку, семена чиа и корицу.
- 02 Добавить масло и мёд, перемешать до равномерного покрытия.
- 03 Переложить тонким слоем на пергамент.
- 04 Запекать при 160 °C 18–20 мин, перемешивая каждые 7 мин.
- 05 Добавить сушёные яблоки, остудить и разломать руками.

Соберите рацион в Fit
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный
курс — в одной системе.
fitpush.ru