

# Ленивая овсянка

Иногда тот или другой рецепт рождается абсолютно от неожиданного посылы. Вот имеется красивая баночка. Значит будет ленивая овсянка.



Эстетическая сторона подачи приготовленной пищи важна не только для малышей, но и для взрослых. Банальная овсянка в нетривиальной подаче куда как вкуснее и интереснее. Честно-честно.

#пища #овсянка #геркулес #йогурт #какао #вишня

## Ленивая овсянка. Ингредиенты:

Геркулес – 8 столовых ложек

Овсяные отруби – 2 столовые ложки

Натуральный йогурт – 300 граммов

Какао – 2 чайные ложки

Ванильный экстракт – несколько капель

Кленовый сироп (можно заменить мёдом) – 1 столовая ложка

Вишня – большая горсть



## **Ленивая овсянка. Приготовление:**

Смешать геркулес, отруби, какао, йогурт, сироп и ванильный экстракт.

На дно порционных чашек (мы готовили в маленьких баночках) положить по несколько ягод вишни. Сверху выложить йогуртово-геркулесную смесь. Последний слой – опять ягоды. При этом ягоды можно брать фактически любые и на любителя.

Убрать кашу на ночь в холодильник, чтобы утром получить вкусный и полезный завтрак. и очень красивый.

Рецепт найден [здесь](#).



Я в Моём мире, Одноклассниках, Фейсбуке, Вконтакте, Твиттере, Гуглоплюсе, Инстаграме.

Диетический пирог с творожным кремом и хурмой. Диетический пирог с творожным кремом и хурмой вполне может претендовать на коронное сезонное блюдо. Очень интересное сочетание при условии что хурма созревшая...

Запеканка из кускуса и творога. Замороженная черника как модный журнал: ровненькая, красивая, глянцевая... и практически не имеет вкуса. Запеканка из кускуса и творога, соответственно, такой же и получилась. Однако опыт, как говорится сын ошибок трудных. Саму же запеканку как основу очень рекомендую. Дело за ягодой.

Сочни, такие сочные. Диетические сочники с творогом. Начиная разговор о сочни сразу вспоминаю детскую сказку:

– Пирожок, пирожок, я тебя съем.

– Да завсегда, пожалуйста. Хоть на завтрак, хоть на обед, хоть на ужин.

Сочни, такие сочные, да ещё и диетические, замечательно подойдут хоть с чаем, хоть с кофе. Диетические сочники с творогом – просто универсальное блюдо.