



Ингредиенты

- Зелёная гречка¹ - **1 стакан**
- Вода¹ - **2 стакана**
- Голубика¹ - **200 г**
- 1 яблоко¹ - **130 г**
- Корица² - **1 ч. л.**
- Мёд¹ - **1 ст. л.**

Приготовление

Залить гречку на ночь водой. Перемешать в блендере гречку, голубику, нарезанные яблоки и мёд. При желании добавить часть яблока для украшения, посыпать корицей.

Пищевая ценность

Калории

394 ккал

Белки

6 г

Жиры

6 г

Углеводы

81 г

Клетчатка

11 г

Список литературы

1. Химически состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф В. А. Тутельяна - МОСКВА, 20022, стр. 236
2. Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленныз USDA National Nutrient Database for Standart Reference, USA, URL <https://data.nal.usda.gov/ag-data-commons-hierarchy/bioenergy>