

Часто в будни вместо полноценного завтрака мы выбираем лишние полчаса сна, а потом перехватываем на ходу не самые полезные бутерброды и сладости. Чтобы исправить эту ситуацию, мы собрали пять рецептов завтраков, которые можно приготовить накануне вечером, чтобы спокойно съесть их утром или взять с собой.

### 1. Витаминная ленивая овсянка с пряностями

Отличная альтернатива утренней каше — овсянка с орехами и сухофруктами, которую можно приготовить с вечера всего за 20 минут.



РЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 2 порции

КАЛОРИЙНОСТЬ: 254 ккал

#### Ингредиенты

- Хлопья (овсяные длительной варки) - 50 г
- Ряженка - 150 г
- Курага - 30 г
- Чернослив - 30 г
- Орехи (фундук) - 30 г
- Мёд - 15 г
- Специи (корица, мускатный орех, молотый имбирь) 1 ч. л.
- Ягоды (брусника и облепиха) для украшения.

1. Залейте овсяные хлопья ряженкой, добавьте мёд и специи. Хорошо всё перемешайте.
2. Мелко нарежьте сухофрукты и орехи и выложите их на дно банок. Сверху выложите овсяную массу и украсьте орехами, брусникой и облепихой.
3. Оставьте настаиваться на ночь в холодильнике.

### 2. Мраморный шоколадный йогурт с бананами

Полезный шоколадный десерт, в одной порции которого содержится всего 92 калории.



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 2 порции

КАЛОРИЙНОСТЬ: 92 ккал

#### Ингредиенты

- Йогурт (нежирный) - 200 г
- Банан - 1 шт.
- Какао - 20 г
- Мёд - 1 ст. л.
- Клубника для украшения

1. Добавьте мёд в йогурт, хорошо перемешайте и разделите на две части.
2. В одну часть йогурта добавьте какао и снова хорошо перемешайте.
3. Нарежьте банан на кубики, оставив два кружочка для украшения.
4. Выложите на дно баночек нарезанный банан. Сверху выложите слоями два вида йогурта. Аккуратно перемешайте, добиваясь мраморного эффекта. Украсьте половинкой клубники и кружочком банана.

### 3. Маковый мусс с ягодами

Лучше всего для этого десерта подойдут клубника, малина, ежевика и черника.



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 минут

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 2 порции

КАЛОРИЙНОСТЬ: 128 ккал

#### Ингредиенты

- Творог (мягкий) - 200 г
- Ягоды (замороженная клубника, малина, ежевика, черника) - 100 г
- Мак - 30 г
- Вода - 50 мл
- Мёд - 2 ст. л.
- Сахарозаменитель - 1 ст. л.
- Ягоды (свежие) для украшения

1. Положите ягоды в сотейник, залейте водой и нагрейте. Добавьте сахарозаменитель и доведите до кипения.
2. Разлейте ягоды по баночкам (оставив немного для украшения) и дайте им остыть (можно ускорить процесс, поставив десерт в морозилку).
3. В это время добавьте в творог мак и мёд и хорошо всё перемешайте.
4. Выложите творожную массу на остывшие ягоды.
5. Украсьте сверху оставшимся ягодным соусом и свежими ягодами.