

Черничный смузи с овсянкой

Вам понадобится

Овсяные хлопья быстрого приготовления	40 г
Вода	100 мл
Черника	80 г
Молоко	200 мл

Приготовление

- 1 Залить хлопья водой и нагревать 2 минуты в микроволновке. Подождать, пока хлопья остынут.
- 2 Переложить их в стакан блендера, соединить с ягодами и молоком и тщательно взбить 30 секунд.