

БАНАНОВИЙ ДЕСЕРТ З СИРОМ

Нам знадобиться:

- 120г банану 🍌
- 200г кисломолочного сиру(5%)
- 150г білого густого йогурту
- 1ч.л какао(або несквіку) для присипки

Час приготування: 5хв

КБЖВ на 100г: К. 94 Б.8.4 Ж.2.8

В.8.8

Вага готової порції: 460г



Порція

1200ккал – 410г

1300ккал – 425г

1400ккал – 440г

1500ккал – 460г

1700ккал – 500г

Приготування:

1. **В чашу блендера закидаємо банан, кисломолочний сир і густий білий йогурт, та все перебиваємо в однорідну масу.**
2. **📌 Кому недостатньо солодкий десерт - можна додати трішки меду чи заміннику цукру**
3. **Перекладаємо в тарілку, присипаємо зверху какао, а ще смачніше якщо взяти какао-порошок несквік. І подаємо разом з ягодами**

Порада: щоб було смачно, то можна додати джем/згущене молоко чи мед. Та беріть стиглі банани, які і самі досить солодкі, та не потребують підсолоджувача

Посилання на відео-приготування: https://t.me/mil_alex_recipes/1092