

ПХ БРАУНІ

Нам знадобиться:

- 2 банани
- 3ст.л какао
- 2 яйця
- 1ч.л розпушувача

Час приготування: **25хв**

КБЖВ на 100г : **К.134 Б.6.5 Ж.4.4**

В. 14.9

Вага готової порції: **300г**



Порція

1200ккал – 300г +150мл молока

1300ккал – 310г +150мл молока

1400ккал – 320г +160мл молока

1500ккал – 340г +180мл молока

1700ккал – 370г +220мл молока

Приготування:

1. **В блендер закиньте банан, розпушувач, яйця, какао - і все перебийте до однорідності. Перелийте в зручну форму - я брав силіконову**
2. **Відправляємо або в духовку, або в мультиварку, при 180С**
3. **В мультиварці потрібно 16-20хв. В духовці близько 30хв і готово**

Порада: десерт виходить сухуватим, тому рекомендую подавати з молоком чи чаєм

Посилання на відео-приготування: https://t.me/mil_alex_recipes/1368