

Банановый десерт с кефиром



На 100 грамм:
Калорийность: **81.3 ккал.**
Белки: **2.07 г.**
Жиры: **0.15 г.**
Углеводы: **17.73 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bananovyj-desert-s-kefirom/>

Ингредиенты:

- 300 г обезжиренного кефира
- 40 г меда
- 2 спелых и мягких банана

Приготовление:

Очищаем банан от кожуры, выкладываем его в кастрюлю. Нужно раздавить банан аккуратно вилкой, чтобы его было легко измельчить миксером или блендером.

В блендере смешиваем раздавленный банан, мед и выливаем кефир туда. Десерт не требует добавления сахара и является очень полезным продуктом, особенно на завтрак.

Чтобы было удобно его резать на кусочки, выливаем полученную массу в формочку и ставим на холод.

Забываем на 4 часа про наше блюдо и все, банановый десерт с кефиром готов!

Украсить блюдо можно свежими ягодами или фруктами, идеально подойдут кусочки персика или абрикоса!