

Банан в творожке



На 100 грамм:
Калорийность: **128.19 ккал.**
Белки: **6.36 г.**
Жиры: **1.81 г.**
Углеводы: **22.08 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/banan-v-tvorozhke/>

Готовятся в духовке - хорошая хрустящая корочка, а внутри мягкое и ароматное банановое пюре.

Ингредиенты:

- творог нежирный 100 г
- большой спелый банан 1 шт
- виноград 5 крупных штук
- изюм 2 ст ложки
- яйцо 1
- мука гречневая 2 ст ложки
- разрыхлитель теста 1 щепотка
- ванилин по вкусу

Приготовление:

Банан пока оставляем в кожуре, делаем для него "шубку" из всех ингредиентов: в блендере мельчим творог с виноградом, изюмом, яичным белком, в конце добавляем муку, ванилин, разрыхлитель. Должна получится густая творожная масса, немного прилипающая к рукам, (это не страшно). Банан очищаем, режем на кружочки примерно 1 см.

Духовка уже разогретая до 180 градусов, листик подготовлен (если нужно смазываем маслом, либо пекарская бумага, либо коврик силиконовый, мне лично оч нравится третий вариант).

Далее самое интересное: берем бананчик, слегка его применяем в кулачке, но не сильно, как бы округляя его, далее берем немного творожной массы и заворачиваем в нее банан, для придания ровности как бы скатываем шарик. Так со всеми дольками.

Выпекаем мин 15, достаем и смазываем со всех сторон желтком и еще на мин 5-7.