

Банановая запеканка с йогуртом



На 100 грамм:
Калорийность: **114,3 ккал.**
Белки: **8,01 г.**
Жиры: **4,34 г.**
Углеводы: **10,83 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bananovaya-zapekanka-s-jogurtom/>

Ингредиенты:

- бананы 4-5 шт
- творог 400 г
- яйцо 2 шт
- йогурт 200 мл
- корица по вкусу

Приготовление:

Творог, йогурт и яйца взбейте в блендере до получения однородной массы. Йогурт должен быть питьевой, десерты со стаканчиков не подходят. Желательно, чтобы в нем не было добавок, только чистая кисломолочная закваска. Должна получиться сметанообразная жидкость.

Добавьте в полученную массу половину чайной ложки корицы и ваниль на кончике ножа. Еще раз хорошо перемешайте.

Бананы очистите от кожуры и разрежьте на продольные половинки.

Порезанные бананы выложите на дно жаропрочной посуды.

Залейте их творожной массой. Духовку прогрейте до 180 градусов.

Длительность приготовления 25-30 минут. Основной признак готовности густота и золотистая корочка. Как только запеканка приобретет красивый золотистый цвет она готова! Подавать со сметаной.