

# Бананово - кефирное мороженое



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/bananovo-kefirnoe-morozhenoe/>

## **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 в морозилку на 4 часа.

Желательно помешивать каждый час! И все, банановый десерт с кефиром готов!

Очень вкусно и легко! Десерт, который не даст Вам набрать лишние килограммы