# Бананово-кокосовая запеканка

На 100 грамм:
Калорийность: **138,13 ккал.**
Белки: **11,46 г.**
Жиры: **3,62 г.**
Углеводы: **15,87 г.**

*Страница рецепта:* https://www.yournutrition.ru/recipes/bananovo-kokosovaya-zapekanka/

**Ингредиенты:**
- 800 г творога обезжиренного
- 3 банана
- 4 яйца
- 2,5 ст. л. кокосовой стружки
- 5 ст. л. манной крупы
- мед 3 ст. л
- немного куркумы

**Приготовление:**
Все тщательно взбить блендером, готовить в духовке на 200 градусах 20 минут, потом на 175 градусах до подрумянивания (еще примерно 20 минут, зависит от толщины запеканки).