

Бананово-кокосовый десерт в горьком шоколаде



На 100 грамм:
Калорийность: **142.39 ккал.**
Белки: **8.13 г.**
Жиры: **5.3 г.**
Углеводы: **15.62 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bananovo-kokosovyj-desert-v-gorkom-shokolade/>

Ингредиенты:

- горький шоколад 2/3 плитки
- 2 банана
- 300 гр творога
- 3 ст. ложки кокосовой стружки

Приготовление:

Шоколад растапливаем, смазываем им силиконовые формы и убираем в морозилку примерно на час. Бананы и творог смешиваем блендером до однородной консистенции, можно добавить чуть воды. Добавляем кокосовую стружку и перемешиваем. Достаем наши формочки с застывшим шоколадом, в них выкладываем творожно-банановую массу и убираем в морозилку. Если хотите, чтобы получился мягкий десерт - то на пол часика, если хотите мороженое - то на ночь.