

## Банановые эскимо с творогом



На 100 грамм:  
Калорийность: **150 ккал.**  
Белки: **6,8 г.**  
Жиры: **7,2 г.**  
Углеводы: **15,3 г.**

Количество порций: **6**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bananovye-eskimo-s-tvorogom/>

Мороженое из бананов и творога - что может быть полезнее? Понравится такое эскимо всем - и детям, и взрослым. В первый день лета обязательно приготовьте этот простой и вкусный десерт!

### Ингредиенты:

- 2 банана (200 гр)
- мягкий творог (лучше всего валио 0,3% жирности) - 200 гр
- мед жидкий - 30 гр
- 30 гр кокосовой стружки + 20 гр кокосовой стружки или колотых орехов для украшения

### Приготовление:

Очистите бананы. Нарезьте их кусочками, поместите в тарелку и разомните вилкой. Положите в миску творог. Добавьте мед, кокосовую стружку и размягченные бананы. Все ингредиенты тщательно перемешайте. (Очень важно не перевзбить эту массу в пюре!). Полученную массу разложите в 6 контейнеров от йогурта, маленьких баночек без «плечиков» или формочек для эскимо. В середину каждой воткните деревянную палочку. Поместите чашки в морозильник на 3 часа. Перед сервировкой налейте в большую кастрюлю слой воды толщиной 2-3 см и нагрейте. Равномерно распределите на тарелке 30 г кокосовой стружки. Поставьте чашки с мороженым в горячую воду на 2-3 секунды, чтобы проще было извлечь эскимо. Осторожно потяните за палочки, чтобы вынуть из них эскимо. Обваляйте эскимо в кокосовой стружке или колотых орехах.