

Банановый пудинг



На 100 грамм:
Калорийность: **108,59 ккал.**
Белки: **4,21 г.**
Жиры: **1,84 г.**
Углеводы: **19,01 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bananovyj-puding/>

Ингредиенты:

- банан - 4 шт
- молоко 1% - 1 ст
- манная крупа - 0,5 ст
- яйцо - 2 шт

Приготовление:

Режем очищенные бананы на кружочки и укладываем их равномерным слоем в форму для запекания.

Взбиваем молоко с яйцами, затем добавляем манку и вновь взбиваем. Удобно взбивать блендером, но можно и вручную.

Заливаем бананы полученной смесью. Поскольку манка оседает на дне емкости, то желательно при заливке манную смесь немного взбивать ложкой, чтобы манка равномерно распределилась в форме.

Ставим пудинг в духовку на 40 минут при 180С. Ждем, когда он немного остынет и только тогда вынимаем из формы. Горячим пудинг может разваливаться, а вот в остывшем состоянии прекрасно держит форма и хорошо режется.

Подаем банановый пудинг теплым или холодным.