

# Горячий банановый коктейль с шоколадом



На 100 грамм:  
Калорийность: **136,44 ккал.**  
Белки: **12,01 г.**  
Жиры: **4,57 г.**  
Углеводы: **7,75 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/goryachij-bananovyj-koktejl-s-shokoladom/>

Такой густой горячий коктейль хорошо выпить прохладным пасмурным утром, чтобы согреться и поднять себе настроение. Шоколад и бананы очень способствуют оптимизму, а ароматы ванили и корицы закрепляют результат.

## **Ингредиенты:**

- 500 мл молока
- 1 банан
- 1 стручок ванили
- 50 г горького шоколада
- корица молотая

## **Приготовление:**

Нагрейте молоко в кастрюле. Можете положить туда разрезанный вдоль стручок ванили, а затем вынуть.

С помощью блендера превратите банан в пюре.

Подогрейте молоко и добавьте в него банановое пюре, продолжая нагревать.

Наломайте шоколад и бросьте его в кастрюлю с напитком.

Хорошо мешайте, чтобы шоколад полностью растворился. Когда коктейль станет однородным, снимите с огня и разлейте по чашкам. При подаче посыпьте корицей или шоколадом.