

Горячий энергетический банан



На 100 грамм:
Калорийность: **77.25 ккал.**
Белки: **2.85 г.**
Жиры: **2.78 г.**
Углеводы: **10.78 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/goryachij-energeticheskij-banan/>

Ингредиенты:

- молоко 1 л
- бананы 2 шт
- корица в палочках 1 шт
- мускатный орех по вкусу
- какао 1 ч. ложка

Приготовление:

Молоко поставить нагревать в кастрюле.

Добавить в него палочку корицы и натереть мускатный орех.

Банан пюрировать в блендере или хорошо размять вилкой.

Когда молоко основательно прогреется, ввести в него банановое пюре, постоянно помешивая.

Снимите банановое молоко с огня за секунду до кипения. Извлеките палочку корицы.

Разлейте по бокалам и присыпьте сверху щепоткой какао или шоколадными крошками.