

Кефирно-банановое мороженое



На 100 грамм:
Калорийность: **72 ккал.**
Белки: **2,7 г.**
Жиры: **0,8 г.**
Углеводы: **13,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kefirno-bananovoe-morozhenoe/>

Почему именно бананы После замораживания вкус бананового пюре напоминает сливочный. Консистенция лакомства получается кремовой, не ощущается характерных кристалликов льда, которые часто присутствуют в мороженом из других фруктов.

Ингредиенты:

- 300 г кефира 1%
- сахарозаменитель
- 2 спелых банана
- 1 ст. ложка отрубей

Приготовление:

Банан, кефир, сахарозаменитель, отруби сбиваем в густую массу, заливаем в формочки ставим в морозилку на 2.5-3 часа.