

## Медово-творожный крем



На 100 грамм:  
Калорийность: **123.11 ккал.**  
Белки: **3.01 г.**  
Жиры: **0.2 г.**  
Углеводы: **27.12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/medovo-tvorozhnyj-krem/>

### Ингредиенты:

- половинка банана
- 1 небольшое яблоко
- 2 столовые ложки обезжиренного творога
- 60 г меда

### Приготовление:

Смешать мед с творогом, можно даже немного взбить блендером. Отдельно натираем банан и взбрызгиваем его лимонным соком, но это по желанию. Добавляем натертый банан в смесь меда и творога, туда же натираем яблоко, после чего хорошенько все перемешиваем. Полученный десерт выкладываем по креманкам, сверху все можно украсить кусочками мяты или мелиссы.