

# Мороженое из банана и какао



На 100 грамм:  
Калорийность: **114.29 ккал.**  
Белки: **2.87 г.**  
Жиры: **1.21 г.**  
Углеводы: **23.07 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/morozhenoe-iz-banana-i-kakao/>

## Ингредиенты:

- банан - 6 шт
- молоко 1% - 2/3 ст
- какао - 4 ст. л
- мед - 2 ст. л
- ванилин - по вкусу

## Приготовление:

Очистите банан от кожуры, нарежьте крупными кусочками и поставьте в морозилку на 35 часов.

Смешайте бананы, какао, мёд, ванилин и молоко в блендере до однородной массы.

Разложите смесь по формам для мороженого.

Можете есть сразу же, а можете оставить в морозильнике на 30 минут.