

Мусс с хурмой и бананом



На 100 грамм:
Калорийность: **93,79 ккал.**
Белки: **1,64 г.**
Жиры: **0,7 г.**
Углеводы: **20,45 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/muss-s-hurmoj-i-bananom/>

В сезон хурмы мы советуем использовать ее как можно чаще, например, при приготовлении вкусных и легких десертов.

Ингредиенты:

- хурма очень спелая 2 шт
- банан 1 шт
- какао-порошок 2 ч. л
- овсяные хлопья 1 ч. л
- финик 2 шт
- корица по вкусу

Приготовление:

Хурмы очистить, удалив плодоножку. Выложить мякоть в блендер. Добавить очищенный банан и остальные ингредиенты. Влить немного воды и измельчить до получения гладкой массы. При необходимости добавить еще немного воды. Разложить в подходящие формочки и убрать в холодильник минимум на час. При подаче можно украсить сухофруктами или орехами.