

# Низкокалорийное шоколадно-банановое мороженое



На 100 грамм:  
Калорийность: **100,63 ккал.**  
Белки: **2,59 г.**  
Жиры: **0,92 г.**  
Углеводы: **22,01 г.**

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

## Ингредиенты:

- 1.банановое пюре (у меня «фруто-няня с яблоком и бананом», не содержит сахара и крахмала) - 5 банок по 250 грамм
- 2.какао - 3 столовых ложки (обычное русское какао, не «несквик»)
- 3.кофе быстрорастворимый - 3 пакетика
- 4.корица- 2 чайных ложки
- 5.ликер шоколадный -2 столовых ложки (у меня недорогой «бисквит», который я использую в кулинарных целях))))

## Приготовление:

Вылила пюре добавила туда какао, кофе и корицу. Влила ликер. Все перемешала и убрала в морозилку часа на два. Также вкусно с кусочками банана, но у меня в этот раз его не было.