

Оладушки из тыквы с бананом



На 100 грамм:
Калорийность: **84,42 ккал.**
Белки: **2,12 г.**
Жиры: **0,43 г.**
Углеводы: **19,16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/oladushki-iz-tykvy-s-bananom/>

Ингредиенты:

- 500 гр тыквы
- 3 шт. бананов
- 5-6 ст. ложек муки грубого помола
- 1 ч.л. соды (без горки)
- 0,5 ч.л. ванильного сахара по желанию (можно добавить молотую корицу или мускатный орех)

Приготовление:

Промойте тыкву, очистите ее от кожуры и удалите семечки. Натрите тыкву на мелкой терке. Очистите бананы, разомните их вилкой до состояния пюре и добавьте в тыкву. Добавьте в полученную массу муку, соду, хорошо перемешайте. Мокрыми ладонями сформируйте лепешки и жарьте на сковороде с двух сторон до готовности.