

# Пирожное картошка с нутовой мукой



На 100 грамм:  
Калорийность: **239.42 ккал.**  
Белки: **8.31 г.**  
Жиры: **9.75 г.**  
Углеводы: **29.09 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pirozhnoe-kartoshka-s-nutovoj-mukoj/>

## Ингредиенты:

- нутовая мука 100 г
- 2 яйца
- 2 банана
- 1 пакетик ванилина
- 2 ст. л. кэроба или какао
- 50 г грецких орехов
- 2 ст. л. мёда или сахар/сах.зам по вкусу
- 1 пакетик чёрного кофе

## Приготовление:

Для начала нужно испечь корж. Для этого блендером смешиваем тесто:

Нутовую муку 100 г, 1 банан, 2 яйца, ванилин, 2 ст.л. кэроба или какао, мёд/сахар/сах.зам.

Если густовато, то можно добавить немного воды.

Выпекать 30 мин в режиме «Выпечка» в мультиварке.

Во время выпечки грецкие орехи немного поджарить на сковородке. Разломить на небольшие кусочки.

Готовый корж остудить и блендером смолоть в мелкую крошку, ввести пюрированный (второй) банан, перемешать.

Ввести в эту липкую крошку орехи и чёрный кофе, растворённый в 50 мл воды.

Перемешать.

Взять получившееся тесто с орехами, скатать руками в шарики или колбаски (по желанию) и плотно обвалить в кэробе (у меня слабообжаренный, он слаще) или в какао.

Убрать в холодильник на 1,5-3 часа для пропитки. Украсить бананом, миндальными лепестками.