

# Полезные пирожные с киви с бананом



На 100 грамм:  
Калорийность: **252.09 ккал.**  
Белки: **5.42 г.**  
Жиры: **16.95 г.**  
Углеводы: **20.34 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/poleznye-pirozhnye-s-kivi-s-bananom/>

## Ингредиенты:

- 170 гр фиников
- 300 гр орехов (кешью, грецкие или миндаль)
- 1/2 чайной ложки корицы
- 1/4 чайной ложки соли
- 3 небольших или 2 крупных банана (250 гр)
- 150 гр натурального йогурта 2%
- пакетик ванилина
- 5 небольших киви, очистить и нарезать дисками
- кокосовая стружка, по вкусу

## Приготовление:

В блендере на ножах измельчите финики, орехи, добавьте корицу и соль и доведите массу до однородности. Утрамбуйте плотно эту пасту на дне формочек для пирожных/тарталеток.

Посыпьте стружкой. Поставьте на время в холодильник.

Бананы и йогурт взбейте в блендере до полностью однородной массы, к этой массе добавьте ванилин.

Перелейте в банановый крем в формочки, украсьте дисками киви отправьте в холодильник на пару часов. После чего можно подавать пирожные!