

# Роллы из творога с фруктами



На 100 грамм:  
Калорийность: **121 ккал.**  
Белки: **10 г.**  
Жиры: **5 г.**  
Углеводы: **9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rolly-iz-tvoroga-s-fruktami/>

## Ингредиенты:

- творог обезжиренный 200 г
- йогурт натуральный 1 ст. л
- банан 1 шт
- киви 1 шт
- кунжут 2 ст. л
- орехи по вкусу
- подсластитель по вкусу

## Приготовление:

Размять творог вилкой. Добавить столовую ложку йогурта и подсластитель. Хорошо перемешать. Раскатать коврик, на него положить пищевую пленку. Пленку посыпать кунжутом.

Выложить творожную массу и разровнять ложкой. Чтобы творог не прилипал к ложке, смачивать водой.

Выложить на творог фрукты.

Аккуратно свернуть рулет и убрать в холодильник на 20 минут.

Разрезать мокрым ножом. Украсить каждую дольку орешком и шоколадной крошкой по вкусу.