

Сладкие роллы



На 100 грамм:
Калорийность: **81.77 ккал.**
Белки: **6.6 г.**
Жиры: **0.19 г.**
Углеводы: **13.88 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sladkie-rolly/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный- 100 грамм
- мед- 10 грамм
- вишня замороженная- 100 грамм
- банан- 70 грамм
- рисовая бумага- 3 листа

Приготовление:

Банан почистить, нарезать соломкой. Вишню разморозить, слегка отжать из нее сок. Творог смешать с медом. Чтобы было проще это сделать, мед лучше предварительно растопить. Можно начинать заворачивать роллы.

Перед сворачиванием роллов каждый лист рисовой бумаги на несколько секунд необходимо опускать в миску с немного теплой водой, чтобы она стала немного эластичной.

Выложить подготовленный лист на разделочную доску, смазать его творогом, немного отступая от краев, на ближний край выложить вишню и по два брусочка банана, аккуратно свернуть все в рулет, сначала закрыв начинку по бокам несмазанными краями, затем аккуратно свернув ролл. Перед самой подачей все приготовленные десертные роллы с вишней и бананом необходимо убрать в морозилку на 20 минут, затем осторожно разрезать на шесть-восемь частей.