

Творожно-банановые пряники без муки и сахара



На 100 грамм:
Калорийность: **116,83 ккал.**
Белки: **11,28 г.**
Жиры: **1,33 г.**
Углеводы: **15,47 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhno-bananovye-pryaniki-bez-muki-i-sahara/>

Ингредиенты:

- пачка обезжиренного творога
- 1 банан
- стакан клетчатки
- также по вкусу можно добавить кокосовую стружку, стевииозид, и все, что придет на ум

Приготовление:

Давим все вилкой, смешиваем, ставим в холодильник примерно на час. Затем запекаем минут 20 на 180.