

# Творожно-банановый крем



На 100 грамм:  
Калорийность: **88.86 ккал.**  
Белки: **6.4 г.**  
Жиры: **0.77 г.**  
Углеводы: **13.97 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhno-bananovyj-krem/>

## **Ингредиенты:**

- 200 грамм творога 1,8%
- 100 грамм кефир 1%
- 2 банана (200-250г мякоти)

## **Приготовление:**

Взбиваем все погружным блендером  
Наслаждаемся отличным десертом