

Творожно-банановый шоколадный десерт



На 100 грамм:
Калорийность: **131,19 ккал.**
Белки: **13,83 г.**
Жиры: **4,21 г.**
Углеводы: **9,52 г.**

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

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 300 г
- банан - 1 шт
- какао - 3 ст. л
- яйца - 2 шт
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Отделите белок от желтка и тщательно его взбейте. В это время разомните банан, хорошо перемешайте его с творогом и добавьте желток. Осторожно смешайте бананово-творожную смесь со взбитым белком, добавьте оставшиеся компоненты и продолжайте взбивать. Разлейте тесто по формочкам и выпекайте в течение 30 минут при 200/250 .