

Творожный багет с банановой начинкой



На 100 грамм:
Калорийность: **106,5 ккал.**
Белки: **11,4 г.**
Жиры: **1 г.**
Углеводы: **12,7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnyj-baget-s-bananovoj-nachinkoj/>

Ингредиенты:

- два небольших банана 200гр
- овсяные хлопья 5 ст.л
- творог обезжиренный 300гр
- яйцо 1 шт
- сахарозаменитель по вкусу

Приготовление:

Тесто: измалываем хлопья в муку. Соединяем творог, сах.зам., муку и яйцо вымешиваем тесто. Оно слегка липнет к рукам. Разделяем на 2 части, под 2 банана.

Раскатываем тесто, не очень тонко.

Кладем банан ближе к одному из краев и заворачиваем в рулет, зацепив края.

Противень смазываем маслом. Выкладываем рулеты и отправляем в заранее разогретую духовку. Выпекаем 20 - 30 минут при температуре 180 градусов.