

Творожный крем за 5 минут



На 100 грамм:
Калорийность: **92,1 ккал.**
Белки: **8,91 г.**
Жиры: **0,5 г.**
Углеводы: **13,01 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnyj-krem-za-5-minut/>

Ингредиенты:

- йогурт натуральный 100 г
- мед 1 ст. л
- банан 1 шт
- мягкий творог обезжиренный 200 г

Приготовление:

Банан очистить, поломать на куски и отправить в блендер вместе с йогуртом и творогом. Взбить на средней скорости. Добавить ложку меда, продолжая взбивать еще несколько минут. Должен получиться воздушный, густой крем. Готовый десерт разложить в креманки и украсить кусочками бананов.