

# Вкуснейшая банановая запеканка



На 100 грамм:  
Калорийность: **98 ккал.**  
Белки: **7,3 г.**  
Жиры: **0,7 г.**  
Углеводы: **15,4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnejshaya-bananovaya-zapekanka/>

## **Ингредиенты:**

- обезжиренный творог 360 г
- яйцо 1 шт
- мука цельнозерновая (можно заменить молотыми овсяными хлопьями) 2 ст. л
- бананы (зрелые) 6 шт

## **Приготовление:**

Творог протереть через сито, смешать с яйцами и мукой, тщательно вымесить.  
Бананы растереть в пюре и добавить в творожную массу.  
Выложить в форму для запекания.  
Выпекать при температуре 180 С до румяной корочки.