

# Яблочно-банановые вафли



На 100 грамм:  
Калорийность: **120 ккал.**  
Белки: **5 г.**  
Жиры: **3 г.**  
Углеводы: **18 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yablochno-bananovye-vafli/>

Разнообразьте свои завтраки прекрасной идеей!

## Ингредиенты:

- кефир 1% - 450 мл
- яйца - 3 шт
- яблоко - 1 шт
- банан - 1 шт
- сода - 0,5 ч. л
- овсяная мука - 5 ст. л
- кукурузная мука - 5 ст. л
- подсластитель - по вкусу

## Приготовление:

Яйца взбить вилкой, добавить кефир, яблоки протертые на крупной тёрке, пюрированный банан, добавляем муку + соду. Все смешиваем.  
И выпекаем в вафельнице.