

Ягодная галета



На 100 грамм:
Калорийность: **212.91 ккал.**
Белки: **4.45 г.**
Жиры: **10.24 г.**
Углеводы: **25.02 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yagodnaya-galeta/>

Ингредиенты:

- 200 гр. цельнозерновой муки
- 50 гр. кокосового масла(или оливкового)
- 50 гр. кипятка
- щепотка соли
- 1/2 ч.л. разрыхлителя
- 1 банан
- 50 гр. ягод(у меня малина с брусникой)
- 100 гр. сметаны(у меня сливки 20% и я добавила чайную ложку кукурузного крахмала)

Приготовление:

Масло смешиваем с кипятком и вводим в муку, замешиваем тесто.

Добавляем щепотку соли и разрыхлитель. Выкладываем на силиконовый коврик или пекарскую бумагу, раскатываем в круг и формируем бортики.

Банан режем на кружечки и выкладываем на галету.

Сметану(или сливки) смешиваем с ягодами и выливаем на бананы. Ставим в заранее разогретый духовой шкаф на 25 мин. пока не зарумянится при 180 гр.