

Банановые ириски



На 100 грамм:
Калорийность: **299.88 ккал.**
Белки: **2.43 г.**
Жиры: **16.83 г.**
Углеводы: **32.6 г.**

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

Ингредиенты:

- 1-2 банана
- 1/2 стакана кокосового масла, растопленного на водяной бане
- 2 очищенных финика
- 1-2 ст. ложки какао-порошка
- 1/2 ч. ложки корицы

Приготовление:

Все смешать в блендере до однородной кремообразной массы, разлить в силиконовые формочки и убрать в морозилку на 20-30 минут.