

# Банановый шоколад



На 100 грамм:  
Калорийность: **101.43 ккал.**  
Белки: **2.69 г.**  
Жиры: **4.55 г.**  
Углеводы: **12.86 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bananovyj-shokolad/>

## Ингредиенты:

- молоко жирностью 3,2% - 900 мл
- бананы - 2 шт
- шоколад - 100 г
- корица - щепотка

## Приготовление:

Бананы очистить и нарезать на 2-3 части. Шоколад поломать на кусочки. Влить в кастрюлю молоко, добавить банан и шоколад. Довести до кипения на медленном огне, постоянно помешивая, пока шоколад не растворится. Снять с огня.

Перелить шоколадно-банановую смесь в блендер и размолоть до появления пены. Разлить по бокалам и посыпать корицей.