

# Тыквенный смузи с яблоком и бананом



На 100 грамм:  
Калорийность: **48.81 ккал.**  
Белки: **1.33 г.**  
Жиры: **0.68 г.**  
Углеводы: **10.16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tykvennyj-smuzi-s-yablokom-i-bananom/>

## Ингредиенты:

- тыква свежая 500 г
- банан 1 шт
- яблоки 3 шт
- нежирный кефир или натуральный йогурт - 1 стакан
- мед, молотая корица по вкусу

## Приготовление:

Тыкву очистить от корки, выбрать семена. Тыквенные семечки можно подсушить в духовке, освободить от шелухи и добавлять в салаты, выпечку, десерты.

Очищенную тыкву нарезать кубиками, выложить в смазанную маслом форму. Поставить в духовку с температурой 180 градусов на 15 минут.

Запекать тыкву пока она не станет мягкой и не испарится лишняя жидкость. Остудить, переложить в миску.

Банан нарезать ломтиками. Если нужен охлажденный смузи, то пока запекается и остывает тыква, подержите банан в морозилке.

Яблоки очистите от кожицы, нарежьте небольшими кубиками - так блендеру будет легче превратить их в однородное пюре.

Сначала измельчите в блендере бананы до однородности. Добавьте к ним кусочки яблок.

Выложите в бананово-яблочное пюре печеную тыкву. Взбейте до однородности.

Добавьте в смузи подсластитель - мед или стевию.

Влейте стакан нежирного кефира или натурального йогурта. Взбейте блендером все ингредиенты в однородную, пышную массу.

Разлейте готовый смузи по стаканам и сразу же подавайте, можно добавить по щепотке

корицы или молотого миндального ореха.