



Bananowe lizaki w czekoladzie z posypką orzechową

2022-04-26

Banany to jedne z najpopularniejszych owoców. Stanowią doskonałą przekąską, którą można zjeść zarówno w biegu, jak i w domowym zaciszu. Zaspokajają głód, dodają energii, ponadto są bogate w witaminy i wartościowe składniki odżywcze. Banany są również świetną bazą do przygotowania innych form deserów.

Potrzebne składniki (przepis na 4 porcje):

- Banan - 240 g (2 x sztuka)
- Czekolada gorzka - 50 g (8 x kostka)
- Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)
- Migdały w płatkach - 20 g (2 x łyżka)

Przygotowanie:

Czekoladę rozpuść w kąpeli wodnej lub mikrofalach. Banany obierz ze skórki i przekrój na pół. W każdą połówkę wbij drewniany patyczek. Polej banany roztopioną czekoladą i od razu posyp orzechami. Odstaw do lodówki na 10-15 minut, tak aby czekolada stwardniała.

Mikroskładniki:

Kalorie: 207.6 / **Białko:** 3,7 / **Tłuszcze:** 11,6 / **Węglowodany:** 21.3 / **Błonnik:** 2.2