

# CHLEBEK BANANOWY LOW FAT

---

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
<b>12 os.</b>	<b>60 min</b>	<b>95 kcal</b>	<b>3</b>	<b>18,2</b>	<b>1,3</b>

---

Tym razem przedstawiamy chlebek o dość niskiej zawartości tłuszczu, poprzez wykorzystanie wysokobiałkowego jogurtu Skyr.

Idealnie pasuje jako przekąska lub wraz z dodatkami jako drugie śniadanie. Dla osób aktywnych świetnie sprawdzi się również do posiłku przedtreningowego. Jest miękki, słodki i po prostu bananowy!

## SKŁADNIKI

- 2 jajka
- 3 banany (1 na wierzch)
- 140g mąki orkiszowej/owsianej
- 150g jogurtu Skyr
- 40g ksylitolu/erytrytolu (nie jest konieczny, banany nadają słodycz)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli
- szczypta cynamonu

## PRZYGOTOWANIE

1. 2 banany zblendować razem z jajkami , jogurtem i słodzidłem.
2. Do masy dodać mąkę wymieszaną z solą, proszkiem do pieczenia i cynamonem.
3. Przełożyć masę do keksówki (30x11cm) wyłożonej papierem do pieczenia, na wierzchu położyć banana przekrojonego wzdłuż na pół.
4. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piec 40-50 min do suchego patyczka.