

# Банановые роллы



Десерты бывают хлопотные, но результат того стоит. Банановые роллы, именно такой случай. Представленный вариант не окончательный и будет дорабатываться в версии 2.0. Ибо (спойлер) как сказано в рецепте, а лучше в морозилку.

#пища #десерт #банан #курага #финики #food #dessert #banana #driedapricots #dates

## Банановые роллы. Ингредиенты:

Банан – 2 шт.

Курага – 200 г

Финики без косточек – 180 г

Семечки подсолнечника – 100 г  
Овсяные хлопья – 5 ст. ложек  
Миндальная мука – 30 г  
Какао-порошок – 2 ч.л.  
Лимонный сок – 0,5-1 ст. ложка  
2 банана



## **Банановые роллы. Приготовление:**

Для светлых “роллов” измельчить в блендере курагу, хлопья, семечки и лимонный сок. Должна получиться пластичная масса.

Для тёмных “роллов” финики залить горячей водой на полчаса. Затем воду слить, а финики измельчить в блендере вместе с миндальной мукой и какао.

На двух кусках пищевой плёнки разложить тёмную и светлую массы



ровными слоями. По краю каждой массы уложить по банану и свернуть два “ролла”.

Готовые “роллы” обернуть в фольгу и положить в холодильник, а лучше в морозилку на 2-3 часа.

На приготовление вдохновил рецепт.



Творожный кекс с бананом и орехами. Говорят в кино есть только три (пять, семь) сюжетов. А на кухне можно приготовить первое, второе и компот получается. Творожный кекс с бананом и орехами вполне годится и на завтрак и на десерт, и к чаю и к «вечернему кинопросмотру».

Тарталетки с бананово-йогуртовым кремом. Диетические. Диетические тарталетки с бананово-йогуртовым кремом – длинное название у этого десерта компенсирует его короткую жизнь. Очень вкусно. Очень.

Пирог с бананами и кокосом без выпечки (постный). Самое время

задуматься о приготовлении чего-то вкусенького. Тортика  
какого-нибудь. Мур. То есть простенького и вкусенького. Вот  
как этот торт. Пирог с бананами и кокосом без выпечки. Без  
выпечки.

Я в Моём мире, Одноклассниках, Фейсбуке, Вконтакте, Твиттере,  
Гуглоплюсе, Инстаграме.