



Домашний сникерс

★★★★★

На 448 г	Калории 1466	Белки 54.3	Жиры 91.5	Углеводы 98.7
На 100 г	Калории 327.3	Белки 12.1	Жиры 20.4	Углеводы 22.0

Ингредиенты

- Миндаль - 50 граммов
- финики - 41 грамм
- Арахисовая паста кранч с черным шоколадом и солью - 116 граммов
- Банан - 200 граммов
- Протеиновое печенье БРАУНИ - 41 грамм

Процент потерь по массе: 55.2 %

Описание

- ➡️❑Взбить в блендере протеиновое печенье, орехи, финики, какао и добавить чуть соли, выложить в форму застеленную пергаментом.
- ➡️❑Отправить в холодильник до полного застывания. ➡️❑Взбить тщательно арахисовую пасту, банан, чуть соли (у меня паста уже с солью). Выложить смесь на основу, равномерно разровняв массу. ➡️❑Отправить в морозилку на 1-2 часа. Выходит 4 порции.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru