

Banany z jogurtem kokosowym

Przepis dodany przez użytkownika ewa1257

w salaterkach

Czas przygotowania: 10 minut

Ilość porcji: 3-4

Stopień trudności: łatwe

Koszt: 12 PLN

Kaloryczność: 150 kCal

Potrzebne składniki:

- cukier - 2 łyżka(i)
- ziarniste płatki owsiane - 4 łyżka(i)
- sok jabłkowy - 100 ml
- mleczko kokosowe - 200 g
- jogurt - 400 g
- banan - 4 szt.

Przydatne akcesoria:

patelnia,

Etapy przyrządzania:

- 1.** Roztopić cukier na mocno rozgrzanej patelni, dodać płatki owsiane, karmelizować. Jeśli płatki zaczną się sklejać, dodać trochę soku jabłkowego. Wymieszać wszystko na jednolitą masę z mleczkiem kokosowym i jogurtem. Obrąć banany, pokroić w grube plastry i połączyć przygotowanym sosem.

Jak podawać?

w miseczkach