

Десерт с бананом и арахисовым маслом

12 порций

Вам понадобится:

- 3 спелых банана
- 3 столовые ложки сливочного арахисового масла
- 1½ чайных ложки меда
- ¼ чайной ложки молотой корицы
- 4 лепешки из цельнозерновой муки (8 дюймов)
- Антипригарный кулинарный спрей.



Приготовление

1. Очистите и нарежьте бананы толщиной около дюйма.
2. В небольшой миске смешайте арахисовое масло, мед и корицу.
3. Выложите лепешки плашмя. Нанесите примерно 1 столовую ложку смеси арахисового масла на половину каждой тортильи.
4. Равномерно распределите ломтики банана по лепешкам. Выложите одним слоем на смесь арахисового масла. Каждую лепешку сложите пополам.
5. Покройте большую сковороду антипригарным кулинарным спреем. Нагрейте на среднем огне.
6. Поместите сложенные лепешки в сковороду. Готовьте по 1-2 минуты с каждой стороны или до золотистого цвета.

Заметки шеф-повара

- Для более насыщенного вкуса добавьте 2 столовые ложки нежирного сливочного сыра в смесь арахисового масла на шаге 2. Дайте сыру нагреться до комнатной температуры перед добавлением.
- Добавьте соус из топленого шоколада. Или посыпьте шоколадной стружкой внутри кесадильи во время приготовления.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed