Оладьи из бананов послужат в качестве полезного блюда для любого человека. Они не только вкусные и полезные, но приготавливаются без лишних хлопот. Оладьи из бананов можно подавать с разными лакомствами – разные джемы, шоколад, даже сметана или другие фрукты. Поэтому блюдо никогда не надоест. В мире есть много рецептов этого простого блюда, но упоминаний достойны самые популярные.

## Оладьи из бананов и яиц с мукой: что нужно для вкусности

Оладушки, который в своём составе имеют и бананы, и муку, получаются пышными. Благодаря низкому содержанию калорий они подойдёт для девушек, которые соблюдают строгую и не очень диету. Стоит приложить немного усилий и блюдо порадует не только вас, но и гостей дома.

Описание процесса:

1. 2 банана нужно растереть до состояния каши. Можно воспользоваться миксером. В неё сыпем сахар, по вкусу. Сюда же нужно добавить яйцо и всё взбить.
2. В отдельной ёмкости в 200 мл. кефира следует засыпать половину ч.л. соды и перемешать. Потом добавить эту смесь к банановой. И уже затем туда добавить примерно 2 стакана ржаной муки. Должна получиться этакая густая сметана.

Затем на слабом огне оладьи обжаривают. Так они прожарятся до центра. Их вкус необычный, не сравнимый с обычными оладьями. Дети будут рады такому угощению.

*Внимание! Не стоит переусердствовать с подачей огня на плите. На при высокой температуре оладью обгорят снаружи и останутся сырыми внутри. Блюдо не получится.*

## Оладушки с бананом на молоке

Для готовки банановых оладушек и использованием молока не понадобится большой опыт. Даже начинающие хозяйки смогут сделать это блюдо вкусным с первого раза. Некоторые маленькие помощницы даже способны на это.

Для приготовления блюда нужны бананы в количестве 2-х штук, 50 гр. молока, яйцо и 100 гр. муки. Сахар тоже потребуется, но не много – по вкусу.

Описание процесса:

1. Бананы нужно взбить до однородной массы и добавить туда яйцо. Снова всё хорошо взбить. С использованием миксера процесс пройдёт прощу и быстрее.
2. Засыпать муку, но перемешивать теперь нужно руками. Масса не должна быть однородной.

Далее остаётся только обжарить. Признак готовки – золотая корочка с обеих сторон. Готовое блюдо можно украсить чем угодно и кушать с чаем. С данным рецептом просьбы гостей повторить гарантированы.

## Как сделать банановые оладьи на кефире: описание

Главная особенность оладий из банана на кефире – это наличие тонкой воздушной структуры. Такое блюдо не оставит никого равнодушным. Нужно лишь раз попробовать и захочется ещё и ещё.

Хозяйке потребуются: бананы в количестве 3-х шт., стакан кефира, яйца – 2 шт., муки гр. 100, сюда с уксусом, а соль и сахар добавляются по вкусу.

Описание действий хозяйки:

1. Бананы разминаются в кашку. Постепенно добавляются остальные ингредиенты.
2. Соду предварительно нужно загасить уксусом.
3. Выпекать оладьи на кефире можно не только на сковороде, но и в духовке. Тогда они получаться ещё более вкусными.

Не переусердствуйте с огнём.

*Кефир придаёт особый вкус блюду. С ним даже переспевшие фрукты дадут оладьям незабываемый вкус.*

## Банановые оладьи: рецепт с творогом

Зная предыдущие рецепты можно задуматься о выборе оладий на завтрак: банановых или творожных. Но зачем мучатся, если оба блюда можно объединить в одно. Представленное ниже блюдо идеально для этого подходит.

Для приготовления нужно закупить 2 банана, яйцо и 100 гр. муки. Ну и самое главное – 100 гр. творога. Сахар добавляется по вкусу. Если бананы сладкие, то он ни к чему.

Разминайте руки, пусть они запоминают следующие действия:

1. Размять бананы в одной ёмкости с творогом. Есть миксер дома? Используйте его и экономьте свои силы и время, особенно по утрам. Но бананы на столько мягкие, что можно размять их вилкой, не будя близких.
2. Добавить в ёмкость остальные составляющие и снова хорошо перемешать. Яйцо лучше взбить отдельно – так проще.

Жарка до готовности как обычно – вы же помните.

*Для украшения блюда подойдёт всё, что есть в холодильник. Попробуйте положить пару листочков мяты – вы удивитесь вкусу банановых оладий. Мёд тоже не будет лишним на столе.*

## Оладьи из бананов и яиц: шоколадное наслаждение

Что может быть лучше шоколада? Ничего, наверное. А что, если совместить шоколад и оладьи из банана. Да получиться райское наслаждение. Порадуйте любимого человека сладким блюдом в постель.

Для приготовления вкусности понадобятся: 1 банан, стакан муки, 50 гр. любого шоколада, яйцо. Соль и разрыхлитель использовать обязательно. Ещё нужны 2/3 стакана молока.

Создаём вкусность:

1. Из банана делаем небезызвестную кашу. Способ для этого подойдёт любой.
2. Нужно взбить яйцо в молоке и добавить туда банановую кашу.
3. Мука и разрыхлитель перемешиваются в отдельной ёмкости, к ним добавляется соль и банановая каша.
4. Шоколад нужно перетереть и заложить в полученное тесто. Сильно перемешивать не нужно.

В процессе готовки шоколад растает, но его вкус останется. Крупные кусочки в середине могут не растопиться. Поэтому шоколад следует выбирать в зависимости от предпочтений. Использование горького шоколада даст блюду горечь, поскольку сахар не использовался.

*Оставшуюся половинку шоколадной плитки можно использовать в качестве украшения блюда.*

## Банановые оладьи без яиц: с корицей и кокосовым маслом

Не все готовы кушать животных. На калории откуда-то нужно брать. Представленный рецепт банановых оладий без использования яиц будет полезным для убеждённых веганов. К тому же энергетическая ценность 100 гр. банановых оладий по такому рецепту составляет 590 ккал.

Понадобятся: