



## Czekoladowy budyń z cieciorzki z bananem

★★★★★ (8)



10 minut +



2 osoby



łatwy

## Wartości odżywcze

258 kcal / 1 porcję (219 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|              |        |           |          |         |            |
|--------------|--------|-----------|----------|---------|------------|
| Kaloryczność | Białko | Węglowod. | Tłuszcze | Błonnik | <b>GDA</b> |
| 118.02 kcal  | 5.91 g | 18.04 g   | 2.79 g   | 0.80 g  | 5.9%       |
| 5.9%         | 11.82% | 6.68%     | 3.99%    | 3.2%    |            |



## Składniki

- Ciecierzka z puszki - 170g (szklanka)
- Banan - 140g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 100g (½ szklanki)
- Kakao 16%, proszek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Żelatyna - 8g (2 łyżeczki)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Wszystkie składniki dokładnie zblenduj, dodaj żelatynę zrobioną według przepisu na opakowaniu i odstaw do lodówki na godzinę.

\*Żelatynę według uznania można pominąć. W takim przypadku budyń można spożyć od razu, nie czekając na schłodzenie.

Smacznego!

