



Czekoladowy budyń jaglany

★★★★★ (3)



25 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

395 kcal / 1 porcję (216 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 182.96 kcal 9.15%	Białko 6.00 g 12%	Węglowod. 33.10 g 12.26%	Tłuszcze 3.77 g 5.39%	Błonnik 2.20 g 8.8%	GDA 9.15 %
--------------------------------------	-------------------------	--------------------------------	-----------------------------	---------------------------	----------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Kasza jaglana sucha - 90g
- Daktyle, suszone - 50g
- Kakao 16%, proszek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Miód pszczele - 12g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną przelać wrzątkiem i przepłucz kilka razy pod zimną wodą. Wsyp ją do garnka, zalać mlekiem i gotować ok 15 minut do momentu, aż wchłonie całe mleko. Następnie wyłączyć gaz i odstawić na ok. 10 minut.

KROK 2: Daktyle zalej wrzątkiem i odstaw na 10 minut. Następnie wszystkie składniki łącznie z kaszą zmiksuj w malakserze do uzyskania gładkiej masy - konsystencji budyniu. Przełóż do miseczek i odstaw na ok. godzinę do lodówki.

Wierzch możesz posypać startą gorzką czekoladą.

Smacznego!

