



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



## Składniki

- Ciecierzycy z puszki - 170g (szklanka)
- Banan - 140g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 100g (1/2 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!

