



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 118.02 kcal 5.9%	🥩 Białko 5.91 g 11.82%	🍞 Węglowod. 18.04 g 6.68%	🍷 Tłuszcze 2.79 g 3.99%	🌾 Błonnik 0.80 g 3.2%	GDA 5.9%
--	-------------------------------------	--	--------------------------------------	------------------------------------	---------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Ciecierzycza 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!

