



## Budyń gryczany z czekoladową nutą

★★★★★ (6)

20 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**200 kcal** / 1 porcję (106 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>189.63 kcal</b> 9.48%	Białko <b>4.73 g</b> 9.46%	Węglowod. <b>31.45 g</b> 11.65%	Tłuszcze <b>6.68 g</b> 9.54%	Błonnik <b>4.24 g</b> 16.96%	<b>GDA</b> <b>9.48 %</b>
---	----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Kasza gryczana sucha - 64g
- Miód pszczeni - 24g (2 łyżeczki)
- Kakao 16%, proszek - 10g (łyżka stołowa)
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Morele suszone - 40g (4 sztuki)
- Wiórki kokosowe - 10g (1 2/3 łyżki stołowe)
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Cukier waniliowy - 2g (1/2 łyżeczki)
- Maliny - 36g (1/3 szklanki)
- Orzechy pistacjowe - 18g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę gryczaną ugotuj od wrzątku w nieosolonej wodzie według wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu.

**KROK 2:** Kakao, masło, miód, cynamon oraz cukier zblenduj dokładnie z ugotowaną, jeszcze gorącą kaszą. Dodaj pokrojone w małe kawałki morele oraz wiórki. Wymieszaj. Przelej do niewielkich miseczek.

**KROK 3:** W małej misce zblenduj świeże umyte maliny. Polej nimi budyń, a całe danie ozdób na środku obranymi pistacjami.

\*Na koniec możesz wykończyć deser wiórkami kokosa.

Smacznego!

