



## Pudding bananowy z czekoladą i malinami

★★★★★ (6)

10 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**201 kcal** / 1 porcję (240 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>83.71 kcal</b> 4.19%	Białko <b>1.55 g</b> 3.1%	Węglowod. <b>16.98 g</b> 6.29%	Tłuszcze <b>2.09 g</b> 2.99%	Błonnik <b>2.48 g</b> 9.92%	<b>GDA</b> <b>4.19 %</b>
--	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Banan - 240g
- Mleko kokosowe - 120g (½ szklanki)
- Kakao 16%, proszek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Maliny, mrożone - 100g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Banany ugotuj na durszlaku postawionym nad gotującą się wodą przez 5 minut.

**KROK 2:** W rondelku podgrzej mleko kokosowe, lecz postaraj się go nie zagotować.

**KROK 3:** Jeszcze ciepłe banany zmiksuj z podgrzonym mlekiem kokosowym i kakao. Pod koniec miksowania dodaj maliny i dokładnie wymieszaj rozgniatając je łyżką.

**KROK 4:** Całą masę przełóż do salaterek. Przdób malinami.

*Smacznego!*

