



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

- 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!

