



Bezglutenowy budyń czekoladowo-kokosowy

★★★★★(4)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

407 kcal / 1 porcję (209 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 195.04 kcal 9.75%	Białko 2.81 g 5.62%	Węglowod. 15.12 g 5.6%	Tłuszcze 13.89 g 19.84%	Błonnik 0.53 g 2.12%	GDA 9.75 %
---------------------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mleczko kokosowe - 345g (34 ½ łyżki stołowej)
- Skrobia kukurydziana - 30g (3 łyżki stołowe)
- Cukier - 12g (2 łyżeczki)
- Kakao 16%, proszek - 30g (3 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W małym garnku zagotuj szklanekę mleka kokosowego.

KROK 2: Pozostałe mleczko wymieszaj ze skrobią kukurydzianą, cukrem pudrem i kakao.

KROK 3: Do gotującego się mleczka kokosowego wlewaj powoli cały czas mieszając rozrobioną skrobię kukurydzianą z kakao. Otrzymaną masę przelej do salatek.

Smacznego!

