



## Bezglutenowy budyń czekoladowo-kokosowy

★★★★★(4)

🕒 10 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**407 kcal** / 1 porcję (209 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>195.04 kcal</b> 9.75%	🥩 Białko <b>2.81 g</b> 5.62%	🍞 Węglowod. <b>15.12 g</b> 5.6%	🍷 Tłuszcze <b>13.89 g</b> 19.84%	🌾 Błonnik <b>0.53 g</b> 2.12%	<b>GDA</b> <b>9.75 %</b>
---	------------------------------------	---------------------------------------	--	-------------------------------------	-----------------------------



### 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 szklankę mleka kokosowego.

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

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

Smacznego!

