



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

* 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!

