



Pudding bananowy z czekoladą i malinami

★★★★★ (7)

🕒 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 podgrzanym mlekiem kokosowym i kakao. Pod koniec miksowania dodaj maliny i dokładnie wymieszaj rozgniatając je łyżką.

KROK 4: Całą masę przełóż do salaterki. Przdob malinami.

Smacznego!

