



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 %



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 cały czas mieszając rozrobioną skrobię kukurydzianą z kakao. Otrzymaną masę przelej do salaterki.

Smacznego!

