



## Czekoladowy budyń z cieciorzki z bananem

★★★★★ (8)



10 minut +



2 osoby



łatwy

## Wartości odżywcze

258 kcal / 1 porcję (219 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

118.02 kcal

5.9%



Białko

5.91 g

11.82%



Węglowod.

18.04 g

6.68%



Tłuszcze

2.79 g

3.99%



Błonnik

0.80 g

3.2%

GDA

5.9%



## Składniki

- Ciecierzka z puszki - 170g (szklanka)
- Banan - 140g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 100g (½ szklanki)
- Kakao 16%, proszek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Żelatyna - 8g (2 łyżeczki)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Wszystkie składniki dokładnie zblenduj, dodaj żelatynę zrobioną według przepisu na opakowaniu i odstaw do lodówki na godzinę.

\*Żelatynę według uznania można pominąć. W takim przypadku budyń można spożyć od razu, nie czekając na schłodzenie.

Smacznego!

