



## 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!

