



## 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

<b>Kaloryczność</b> 118.02 kcal 5.9%	<b>Białko</b> 5.91 g 11.82%	<b>Węglowod.</b> 18.04 g 6.68%	<b>Tłuszcze</b> 2.79 g 3.99%	<b>Błonnik</b> 0.80 g 3.2%	<b>GDA</b> 5.9%
--	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	--------------------



### Składniki

- Ciecierzycza 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!

