



Budyń gryczany z czekoladową nutą

★★★★★ (6)



20 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

200 kcal / 1 porcję (106 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

189.63 kcal

9.48%



Białko

4.73 g

9.46%



Węglowod.

31.45 g

11.65%



Tłuszcze

6.68 g

9.54%



Błonnik

4.24 g

16.96%

GDA

9.48 %



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 64g
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Kakao 16%, proszek - 10g (łyżka stołowa)
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Morele suszone - 40g (4 sztuki)
- Wiórki kokosowe - 10g (1 2/3 łyżki stołowe)
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Cukier waniliowy - 2g (1/2 łyżeczki)
- Maliny - 36g (1/3 szklanki)
- Orzechy pistacjowe - 18g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę gryczaną ugotuj od wrzątku w nieosolonej wodzie według wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu.

KROK 2: Kakao, masło, miód, cynamon oraz cukier zblenduj dokładnie z ugotowaną, jeszcze gorącą kaszą. Dodaj pokrojone w małe kawałki morele oraz wiórki. Wymieszaj. Przelej do niewielkich miseczek.

KROK 3: W małej misce zblenduj świeże umyte maliny. Polej nimi budyń, a całe danie ozdób na środku obranymi pistacjami.

*Na koniec możesz wykończyć deser wiórkami kokosa.

Smacznego!

