



Pudding bananowy z czekoladą i malinami

★★★★★ (7)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

201 kcal / 1 porcję (240 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

83.71 kcal

4.19%



Białko

1.55 g

3.1%



Węglowod.

16.98 g

6.29%



Tłuszcze

2.09 g

2.99%



Błonnik

2.48 g

9.92%

GDA

4.19 %



Składniki

- Banan - 240g
- Mleko kokosowe - 120g (½ szklanki)
- Kakao 16%, proszek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Maliny, mrożone - 100g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banany ugotuj na durszlaku postawionym nad gotującą się wodą przez 5 minut.

KROK 2: W rondelku podgrzej mleko kokosowe, lecz postaraj się go nie zagotować.

KROK 3: Jeszcze ciepłe banany zmiksuj z podgrzanym mlekiem kokosowym i kakao. Pod koniec miksowania dodaj maliny i dokładnie wymieszaj rozgniatając je łyżką.

KROK 4: Całą masę przełóż do salatek. Przodób malinami.

Smacznego!

