



Czekoladowy budyń jaglany

★★★★★ (3)



25 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

395 kcal / 1 porcję (216 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

182.96 kcal

9.15%



Białko

6.00 g

12%



Węglowod.

33.10 g

12.26%



Tłuszcze

3.77 g

5.39%



Błonnik

2.20 g

8.8%

GDA

9.15 %



Składniki

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Kasza jaglana sucha - 90g
- Daktyle, suszone - 50g
- Kakao 16%, proszek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną przelać wrzątkiem i przepłucz kilka razy pod zimną wodą. Wsyp ją do garnka, zalać mlekiem i gotować ok 15 minut do momentu, aż wchłonie całe mleko. Następnie wyłączyć gaz i odstawić na ok. 10 minut.

KROK 2: Daktyle zalej wrzątkiem i odstaw na 10 minut. Następnie wszystkie składniki łącznie z kaszą zmiksuj w malakserze do uzyskania gładkiej masy - konsystencji budyniu. Przełóż do miseczek i odstaw na ok. godzinę do lodówki.

Wierzch możesz posypać startą gorzką czekoladą.

Smacznego!

