

II ŚNIADANIE

DESER BUDYNIOWY Z MALINAMI



BEZ DODATKU
CUKRU



15 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

2 wafle lekkie, Eurowafel	6g
3/5 szklanki mleka 2%	150ml
1/2 opak. budyniu waniliowego, Belbake	20g
4 łyżki jogurtu naturalnego skyr, Pilos	100g
1 szkl. malin mrożonych	100g
3 łyżeczki erytrolu	15g

282 kcal B: 18,5g W: 60,7g T: 3,9g

 6,35 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

2 wafle lekkie, Eurowafel	6g
3/5 szklanki mleka 2%	150ml
1/2 opak. budyniu waniliowego, Belbake	20g
6 łyżek jogurtu naturalnego skyr, Pilos	150g
1 szkl. malin mrożonych	100g
3 łyżeczki erytrolu	15g

313 kcal B: 24,1g W: 62,5g T: 3,9g

 6,99 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

4 wafle lekkie, Eurowafel	12g
3/5 szklanki mleka 2%	150ml
1/2 opak. budyniu waniliowego, Belbake	20g
6 łyżek jogurtu naturalnego skyr, Pilos	150g
1,5 szkl. malin mrożonych	150g
3 łyżeczki erytrolu	15g

359 kcal B: 25,4g W: 73,3g T: 4,4g

 8,87 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Do 50ml mleka dodać budyń waniliowy i erytrol – dokładnie wymieszać.
2. W garnku zagotować pozostałe mleko. Do gotującego się mleka wsypać rozpuszczony budyń i mieszać, aż zgęstnieje. Nie gotować.
3. Budyń zmiksować ze skyrem.
4. Maliny rozmrozić (w garnku lub mikrofalówce).
5. W naczyniu ułożyć wafle, na to wyłożyć budyń ze skyrem oraz rozmrożone maliny.