

II ŚNIADANIE

DESER CZEKOLADOWY



BEZ DODATKU
CUKRU



15min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

3/5 szkl. mleka 2%	150g
3/4 łyżki kakao	7g
2 szt. wafli lekkich, Eurowafel	6g
2 łyżki erytrolu	20g
4 łyżki jogurtu naturalnego skyr, Pilos	100g
1/2 opak. budyniu czekoladowego, Belbake	22g

271 kcal B: 19,5g W: 52,6g T: 4,6g

 3,39 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

3/5 szkl. mleka 2%	150g
3/4 łyżki kakao	7g
4 szt. wafli lekkich, Eurowafel	12g
2 łyżki erytrolu	20g
6 łyżek jogurtu naturalnego skyr, Pilos	150g
1/2 opak. budyniu czekoladowego, Belbake	22g

326 kcal B: 25,7g W: 59,2g T: 5g

 4,21 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

3/5 szkl. mleka 2%	150g
3/4 łyżki kakao	7g
4 szt. wafli lekkich, Eurowafel	12g
2 łyżki erytrolu	20g
8 łyżek jogurtu naturalnego skyr, Pilos	200g
1/2 opak. budyniu czekoladowego, Belbake	22g

357 kcal B: 31,3g W: 61g T: 5,1g

 4,86 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Do 50ml mleka dodać budyń 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 i kakao.
4. Powstałą masę przełożyć do naczynia, a z wierzchu ułożyć wafle.