

Budyń czekoladowy bez gotowania (bez glutenu, bez cukru, bez laktozy)

Uwielbiam takie proste i szybkie przepisy jak ten na budyń czekoladowy! Wystarczy wrzucić składniki do blendera, zmiksować i gotowe. Ten budyń czekoladowy to właśnie taka ekspresowa słodka przekąska – idealna na wizytę niezapowiedzianych gości, szczególnie z dziećmi, ale nie tylko ☐ A co więcej, taki budyń to samo zdrowie: bez przetworzonych składników takich jak cukier (bo słodzony bananami), za to z bogatym w własności odżywcze siemieniem lnianym i całkowicie bez laktozy i glutenu (gdyby ktoś potrzebował). Jednym słowem – deser dla każdego ☐ Polecam!*



Składniki:

Budyń:

- 1 szklanka (240 ml) mleka kokosowego z puszki
- 2 duże dojrzałe banany (około 400 g przed obraniem ze skórki)
- 1/2 szklanki (120 ml) mielonego siemienia lnianego
- 1 łyżka (15 ml) niesłodzonego kakao (ja używam kakao z wiatrakiem)
- 2 łyżki (30 ml) gładkiego 100% masła orzechowego (lub migdałowego)

Dodatki:

- 1 mały banan
- płatki migdałowe i/lub kokosowe

Wykonanie:

W blenderze miksujemy mleko kokosowe z pokrojonymi w plasterki bananami, siemieniem lnianym, kakao i masłem orzechowym na gładką masę.

Budyń rozlewamy do szklanek i gotowe! Można wcześniej przybrać szklanki plasterkami banana.

Konsumujemy od razu albo wstawiamy budyń do lodówki do czasu aż przyjdą goście albo pora na deser ☐

Smacznego!

*Więcej informacji o zdrowotnych właściwościach siemienia lnianego znajdziecie np. [tutaj](#).

**Przepis zainspirowanym [tym](#).

