

PODWIECZOREK: BUDYŃ WANILIOWY

Składniki:

- 5 łyżek Resource Instant Protein
- 0,5 l mleka
- 5 łyżek cukru (60 g)
- 4 łyżki skrobi kukurydzianej (40 g)
- ekstrakt z wanilii lub 1 laska wanilii



Sposób przyrządzenia:

1. Z 0,5 l mleka odlej pół szklanki mleka i rozpuść w nim skrobię kukurydzianą.
2. Pozostałe mleko, **Resource Instant Protein** i cukier doprowadź do wrzenia.
3. Dodaj do wrzącego mleka, skrobię kukurydzianą i wanilię.
4. Gotuj na małym ogniu, aż zgęstnieje.
5. Rozlej do 5 salatek i włóż do lodówki.

wartości odżywcze na porcję

z dodatkiem
resource
instant protein

bez dodatku
resource
instant protein



5 porcji



15 minut



łatwe do
przygotowania

wartość energetyczna	146 kcal	128 kcal
białko	7,9 g	3,4 g
tłuszcz	2,1 g	2,0 g
w tym nienasycone	1,3 g	1,2 g
węglowodany	24,0 g	24,0 g
w tym cukry	16,9 g	16,9 g
błonnik	0,1 g	0,1 g
sól	0,12 g	0,11 g