



**fundacja  
pomocy  
psychologicznej**

### **Przepis był dla Ciebie pomocny?**

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!  
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



## **Budyń bez cukru - przepis**

W przepisach bez cukru liczy się nie tylko zamiennik słodzenia, ale też struktura całego dania. Przepis na budyń wymaga dobrze dobranych składników, właściwej wilgotności i czytelnego sposobu przygotowania. Poniżej znajdziesz układ uporządkowany tak, żeby dało się go wygodnie odtworzyć w domu.

Czas całkowity: 20 min

Porcje: 4

### **Składniki**

- 100 ml mleczka kokosowego lub śmietanki 36%
- 10 g masła
- 2 jajka (ok. 120 g)
- 15 g mąki kokosowej (czubata łyżka)
- 10 g erytrytolu (lub inny słodzik)
- 1/2 łyżeczki ekstraktu z wanilii
- Szczypta soli

### **Przygotowanie krok po kroku**

1. W misce wymieszaj jajka, mąkę kokosową, erytrytol, wanilię i sól. Miksuj do uzyskania gładkiej masy.
2. W garnuszku rozgrzej mleczko kokosowe lub śmietankę z masłem na średnim ogniu, mieszając.
3. Do ciepłego mleczka powoli wlej przygotowaną masę, ciągle mieszając, aż budyń zgęstnieje.
4. Przelóż do miseczek i podawaj z ulubionymi dodatkami, np. wiórkami kokosowymi lub konfiturą bez cukru.