

Praliny z masłem orzechowym

Kiedy mamy ochotę na coś słodkiego, możemy zrobić domowe praliny z masłem orzechowym. Przygotowuje się je w małych foremkach do lodu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

125 g cukru pudru
2 łyżki mleka 2%
1 łyżka masła orzechowego
2 i 1/2 łyżeczki kakao
1 łyżeczka masła
1/2 łyżeczki esencji waniliowej

PRZYGOTOWANIE:

1) Podgrzewać wszystkie składniki 30 sekund w kuchence mikrofalowej. Wymieszać. Przełożyć masę do foremek do lodu. Schłodzić.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 105 kcal, 2 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 2 mg cholesterolu, 22 mg sodu, 21 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 1 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock