

# 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*