

# Pudding daktyłowy

Daktyle są bogate w błonnik, zawierają też żelazo i potas. Należą do najśłodszych owoców dlatego ten pudding jest tak pyszny.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

## LICZBA PORCJI:

2

---

## SKŁADNIKI:

280 g daktyli, posiekanych  
100 g orzechów włoskich, posiekanych  
6 łyżek cukru  
1 jajko  
2 łyżki mleka  
1/2 łyżeczki esencji waniliowej  
2 łyżki mąki  
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia  
szczypta soli  
1 łyżka masła  
bita śmietana, do podania

## **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Wymieszać daktyle z orzechami i cukrem w misce. Ubić jajko z mlekiem i esencją waniliową w innej misce. Dodać do daktyli, wymieszać.
- 2) Wsypać mąkę, proszek do pieczenia i sól, wymieszać. Przełożyć do nasmarowanego naczynia żaroodpornego. Położyć na wierzchu kawałki masła. Piec 30 minut w temperaturze 160°C.
- 3) Podawać na ciepło, z bitą śmietaną.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja (bez bitej śmietany) zawiera: 646 kcal, 27 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 124 mg cholesterolu, 273 mg sodu, 97 g węglowodanów, 7 g błonnika, 13 g białka