

# Krem czekoladowy Dukana



W zasadzie jest to niemalże ten sam przepis, co na [trufle Dukana](#), jednak zamiast mleka w proszku granulowanego, dajemy proszkowe. Krem jest jedwabisty w smaku, słodki i choć - nie oszukujmy się - nie smakuje jak Nutella, to doskonale zaspokaja apetyt na coś słodkiego. Można go użyć do przekładania herbatników lub jako smarowidło do placków albo wcinać łyżką.

## Składniki:

- 7 łyżek mleka odtłuszczonego w proszku
- 1 łyżka odtłuszczonego kakao
- 3 płaskie łyżki słodziku Sussina Gold
- 1 żółtko
- 8 kropli aromatu migdałowego do ciast (lub innego ulubionego)
- 3 łyżki mleka w płynie (powinno być 0 lub 0,5%, ale ja z powodzeniem daję 2,0%)

## Wykonanie:

1. Jajko sparzamy wrzątkiem. Do miski wbijamy samo żółtko.
2. Dodajemy resztę składników, rozcieramy łyżką na masę.
3. Przekładamy do szklanki lub miseczki lub przekładamy nim ciastka robiąc markizy.

---

## Bajaderki Dukana



Chwilka słodkości na diecie. Wprawdzie dałam za mało słodzika, ale i tak były smaczne. Przepis zaczerpnięty z [tego bloga](#).

### Składniki:

- 3 łyżki otrębów owsianych
- 3 łyżki otrębów pszennych
- pół szklanki mleka
- 1 czubata łyżka odtłuszczonego kakao

- słodzik do smaku
- 1 łyżeczka aromatu migdałowego do ciast (lub dowolnego ulubionego)

Wykonanie:

1. Do mleka wsypujemy aromat i kakao, dokładnie mieszamy.
  2. Przelewamy do rondelka i podgrzewamy (ale nie zagotowujemy). Wsypujemy słodzik i otręby i mieszamy. Mieszamy tak długo, aż otręby napęcznieją i utworzą masę. Zdejmujemy z ognia i formujemy kulki. Ja swoje nakładałam łyżką do papierowych papilotek.
  3. Wstawiamy bajaderki do lodówki na kilka godzin.
-