

PUDDING Z KASZY JAGLANEJ Z POLEWĄ MALINOWO-POMARAŃCZOWĄ I PRAŻONYMI MIGDAŁAMI



Składniki

100 g - kasza jaglana
140 ml - mleko sojowe
1 łyżka - miód
1/3 szklanka - maliny
100 ml - sok
pomarańczowy
2 łyżka - ksylitol
2 łyżeczka - płatki
migdałowe
1 łyżka - przyprawa
piernikowa
1/4 szt. - laska wanili
8 szt. - jądra moreli

Opis wykonania

Lekki, nisko kaloryczny i aromatyczny deser

Kaszę jaglaną dobrze płuczemy na sitku pod zimną bieżącą wodą, przesypujemy do rondelka i prażymy ją przez 2-3 minuty dokładnie mieszając. Następnie kaszę zalewamy mlekiem (tak aby była 1-2cm powyżej kaszy) gotując ją ok 20-25 minut co jakiś czas mieszając i dolewając mleka w razie potrzeby. Na 5 minut przed końcem gotowania dodajemy 1 łyżeczkę przyprawy piernikowej i miodu. Całość blendujemy na gładką masę dolewając ok 50ml soku pomarańczowego. W rondelku rozgrzewamy maliny i dolewamy sok, dosładzamy ksylitolem. W międzyczasie na rozgrzanej patelni prażymy płatki migdałowe. Masę przekładamy do szklaneczek, polewamy sosem i posypujemy migdałami.

Dobrze smakuje na ciepło i zimno.