



VANILIJEV ALI ČOKOLADNI PUDING (s sadjem)

Sestavine:

- 5 dl nehomogeniziranega mleka
- 50 g prosene moke (prosena kaša zmeljemo v kavnem mlinčku)
- 4 datlji/med
- četrta stroka vanilije

Preliv:

- 300 g malin ali drugega sadja po izbiri (na primer banana za sladkosnede)
- kakavova zrnca (kakav)

Priprava je zelo podobna običajnemu pudingu. Polovico nehomogeniziranega mleka zlijemo v posodo in dodamo na drobno sesekljanе datlje. Četrta stroka vanilije razpolovimo, z nožem postrgamo notranjost ter zrnca in lupinico dodamo v nehomogenizirano mleko. Vse skupaj postavimo na štedilnik, da zavre. V drugo polovico mleka vmešamo proseno moko.

Ko nehomogenizirano mleko zavre, odstranimo lupinico vanilije in dodamo mleko z umešano proseno moko in med stalnim mešanjem kuhamo približno pet minut. Če želimo čokoladni puding, dodamo kakav po okusu. Nato pustimo v pokriti posodi še najmanj deset minut.

Ta čas v kozici zavremo pol decilitra vode, dodamo maline in jih hitro podušimo. Dodamo žličico cvetličnega medu. Preliv lahko naredimo tudi brez kuhanja, tako, da poljubno sadje le spasiramo in dodamo eno banana za sladkost.

JEJMO BOLJE

SAVA HOTELS & RESORTS



Prpravimo kozarce in vanje vlijemo puding. Ko se ohladi, na vrh dodamo še preliv. Lahko potresemo s sadjem, ki je pri roki. Za bolj sladkosnede lahko dodamo v puding še kak polnozrnat piškot. Puding v hladilniku hranimo največ dva dni. Pripravimo ga lahko tudi za na pot in ga v tem primeru nalijemo v prenosljivo posodico s pokrovom.

VANILIJEV ALI ČOKOLADNI PUDING (s sadjem)

Brez glutena

Zakaj moka iz prosene kaše? Zato, ker je proso ena izmed štirih žitaric, ki ne vsebujejo glutena in je zato primerna tudi za osebe, ki jim žitarice v prehrani povzročajo težave. Brezglutenske jedi so zlasti za otroke včasih velik izziv.