Pudding ryżowy

Nasz pudding ryżowy jest znacznie zdrowszy od tradycyjnych wersji. Mlekiem sojowym można zastąpić mleko krowie także w wypiekach.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

100 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

3 szklanki waniliowego mleka sojowego
2/3 szklanki brązowego ryżu
1/2 łyżeczki cynamonu
1/4 łyżeczki soli
2 jajka w temperaturze pokojowej, rozmącone
1/2 szklanki rodzynków
1/2 szklanki posiekanych orzechów, na przykład brazylijskich, włoskich lub migdałów

PRZYGOTOWANIE:

1) W rondlu ustawionym na średnim ogniu wymieszać mleko sojowe z ryżem, cynamonem i solą. Doprowadzić do wrzenia, po czym

zredukować ogień, przykryć i gotować 1 i 1/2 godziny. Zdjąć z ognia i odstawić na 5 minut, by ryż nieco przestygł.

2) Dodać 1/2 szklanki ugotowanego ryżu do jajek, cały czas mieszając. Stopniowo dodawać do pozostałego ryżu, nie przerywając mieszania. Gotować na małym ogniu 5 minut, mieszając, aż pudding zgęstnieje. Dodać rodzynki i orzechy. Wymieszać i podawać od razu na ciepło lub na zimno po schłodzeniu w lodówce.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 354 kcal, 13 g białka, 50 g węglowodanów, 4 g błonnika, 12 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 106 mg cholesterolu, 256 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock