Warstwowy pudding bananowy

Banany mają miękki miąższ i słodki smak. Są idealną bazą do przygotowania deseru.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

60 g mąki
140 g brązowego cukru
2 szklanki mleka
2 żółtka, utarte
2 łyżki masła
1 łyżeczka esencji waniliowej
200 ml śmietany kremówki, ubitej
5 bananów, pokrojonych w plasterki
posiekane orzeszki ziemne, do posypania

PRZYGOTOWANIE:

1) Wsypać mąkę i brązowy cukier do dużego rondla. Wlać mleko, wymieszać. Gotować, cały czas mieszając, aż sos zgęstnieje.

Zmniejszyć ogień i gotować jeszcze 2 minuty. Zdjąć z ognia.

2) Dodać niewielką ilość sosu do żółtek. Wlać wszystko do rondla, zamieszać. Doprowadzić do wrzenia i gotować jeszcze 2 minuty.

3) Zdjąć z ognia. Dodać masło i esencję waniliową. Wymieszać. Ostudzić. Połączyć z bitą śmietaną.

4) Nałożyć 1/3 puddingu do szklanej miski. Przykryć połową bananów. Nałożyć kolejną warstwę puddingu i bananów. Przykryć puddingiem. Posypać orzechami. Schłodzić w lodówce.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 333 kcal, 18 g tłuszczów (w tym 10 g NKT), 110 mg cholesterolu, 80 mg sodu, 41 g węglowodanów, 2 g błonnika, 5 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock