



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Budyń waniliowy bez cukru - przepis

Ten wariant przepisu stawia na prostą listę składników i konkretne wykonanie bez zbędnych ozdobników. Przepis na budyń waniliowy bez cukru może dać bardzo dobry efekt, jeśli zachowasz proporcje i nie pominiesz najważniejszych etapów przygotowania. To wpis przygotowany tak, żeby szybko sprawdzić, co jest potrzebne i jak przejść przez cały proces.

Czas przygotowania: 20 min

Czas całkowity: 30 min

Porcje: 2

Składniki

- 500 ml mleka
- 2 łyżki skrobi ziemniaczanej
- 2 żółtka jaj
- 3 łyżki erytrytolu
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- Na sos czekoladowy:
 - 2 łyżki kakao
 - 1 łyżka miodu
 - 2 łyżki gorącej wody

Przygotowanie krok po kroku

1. Z pół litra zimnego mleka odlej pół szklanki i wymieszaj z nim żółtka, erytrytol, skrobię ziemniaczaną tak, by nie było grudek.
2. Resztę mleka zagotuj w garnuszku z ekstraktem z wanilii. Gdy zacznie wrzeć, powoli wlej mleko z wcześniej wymieszanymi składnikami. Cały czas mieszaj i gotuj ok. 2 minuty do zgęstnienia.
3. Przepłucz miseczkę zimną wodą i wlej pudding. Gdy ostygnie wstaw do lodówki na co najmniej 2 godziny.
4. Po wyjęciu puddingu z lodówki zrób sos z kakao, miodu i gorącej wody. Pudding wyłóż z miseczek na talerze i polej sosem.