Budyń z kaszy jaglanej z daktylami (bez glutenu, mleka, cukru)

Budyń z kaszy jaglanej z daktylami to ciekawy pomysł na deser. Kasza jaglana to produkt uniwersalny, z którego można zrobić zarówno dania słone, jak i słodkie. Dzisiaj proponujemy ugotować z niej budyń. Kasza ta w połączeniu z daktylami tworzy pyszny, sycący deser bez dodatku cukru. Sok pomarańczowy lub jabłkowy przełamuje nieco jego słodkość.

Składniki (proporcje na 4-5 osób):

- 1 szklankę suchej kaszy jaglanej
- 1 czubatą szklankę daktyli bez pestek
- 2 szklanki wody
- 2 szklanki soku pomarańczowego lub jabłkowego (najlepiej bez dodatku cukru)
- wanilia (opcjonalnie)

Przygotowanie budyniu z kaszy jaglanej:

Kaszę jaglaną płuczemy obficie w zimnej wodzie, odsączamy. Daktyle kroimy na małe kawałki i razem z kaszą wrzucamy do gotującej wody. Kiedy kasza wchłonie wodę, dolewamy sok i dodajemy wanilię. Gotujemy na małym ogniu do miękkości (w sumie ok. 20 minut), a następnie miksujemy stópką blendera. Wylewamy do pucharków i zostawiamy do ostygnięcia.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- Deser z nasion chia z owocami
- Bezmleczny deser borówkowo – malinowy
- Deser jaglany z truskawkami
- Deser z kremem ryżowym i truskawkami
- Kremowy deser z orzechów nerkowca z pomarańczami
- Deser jabłkowo – kokosowy z prosem
- Deser z tapioki z dżemem
- Owocowy budyń z teff

- Jak ugotować kaszę jaglaną?

Tutaj przeczytasz o gotowaniu kaszy jaglanej.



Suszone daktyle mają wszechstronne zastosowanie – mogą służyć jako zdrowa słodka przekąska , ale także być składnikiem wielu dań (np. mięs, sałatek) i wypieków.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU


Alergia Pokarmowa

Budyń z kaszy jaglanej z daktylami