Owocowy budyń z teff (bez glutenu, pszenicy, mleka)

Teff – lubimy go używać w naszej kuchni, bo jest świetnym zamiennikiem zbóż zawierających gluten. Ponadto jest bogaty w wiele składników odżywczych, tak ważnych na diecie bezglutenowej. Tym razem zdecydowaliśmy się zrobić z niego deser – owocowy budyń z teff.

Składniki (na 3 małe porcje):

- 2 średnie nektarynki (brzoskwinie lub inne owoce)
- 2/3 szklanki płatków z teff (najlepiej jasnych)
- 1 szklanka mleka ryżowego (lub innego roślinnego)
- 1 łyżeczka soku z cytryny (żeby owoce nie ściemniały)
- 1 łyżka cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu
- cukier waniliowy (niekoniecznie)

Przygotowanie budyniu:

Zagotować mleko i wsypać płatki. Gotować chwilę ciągle mieszając. Odstawić do lekkiego przestudzenia, a następnie zmiksować z pokrojonymi owocami i sokiem z cytryny. Można dodać trochę cukru waniliowego.

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
- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami

Owocowy budyń z teff

Owocowy budyń z teff