



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Wegański budyń dyniowy

- 450 ml mleka roślinnego
- 300 g puree z dyni (lub upieczonego, ugotowanego mięszu dyni)
- 2 łyżki mąki kukurydzianej
- 4 łyżki syropu z agawy
- ½ łyżeczki gałki muskatołowej
- 2 łyżeczki cynamonu
- ¼ łyżeczki mielonego kardamonu

Dodatkowo

- 2 łyżki pestek z dyni
- 2 łyżki pestek słonecznika
- 2 łyżki płatków migdałowych
- 2 łyżki syropu z agawy



PRZEPIS NA 2 PORCJE



Bezglutenowy



Wegański

ZAWIERA:



Orzechy

1. Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.
2. Zawartość przelej do garnuszka i umieść na średnim ogniu. Stale mieszaj, aż do zagotowania.
3. Zmniejsz ogień i wciąż mieszając, gotuj przez 5-7 minut do zagęszczenia.
4. Przelej do salatek lub szklanek i odstaw do ostudzenia na 15 minut. Następnie wstaw do lodówki na kilka godzin (najlepiej na całą noc), do zupełnego ochłodzenia i przegryzienia się smaków.
5. Przed podaniem skarmelizuj pestki i płatki migdałów. W tym celu umieść je na rozgrzanej, małej patelni wraz z syropem z agawy i mieszaj przez około 2-3 minuty, aż do przyrumienienia nasion i zbrązowienia się syropu. Szybko udekoruj nimi wierzch budyniu i podawaj.

