



Budyniowe „co-nieco” czyli budyn z kaszy jaglanej

Zalet tego budyniu jest wiele - przede wszystkim jest bardzo prosty, zawiera zdrową kaszę jaglaną i można go dowolnie modyfikować według naszych zachcianek. Podstawowa wersja przepisu wystarczy na zrobienie średnio gęstego budyniu, który kiedy jest gorący lekko się leje, a po zastygnięciu zmienia się w dość sztywny pudding. Jeśli chcemy uzyskać jeszcze sztywniejszy budyn wystarczy dodać łyżkę kaszy jaglanej więcej, a jeśli ma być rzadszy i podobny do śniadaniowej kaszy manny wystarczy odjąć pół łyżki. Niezależnie jednak od konsystencji ze wszystkimi dodatkami smakuje wspaniale - może to być łyżka konfitury, syrop klonowy, świeże owoce albo po prostu cynamon



Składniki:

- 2 szklanki mleka
- 4 łyżki kaszy jaglanej, zmielonej w młynku
- 3 łyżki cukru lub zamiennika
- 2 łyżki delikatnego tłuszczu (oleju kokosowego, masła)

Sposób przygotowania:

Do rondelka z grubym dnem wlać mleko oraz pozostałe składniki na budyn. Podgrzewać na średnim ogniu co jakiś czas mieszając trzepaczką, a kiedy zacznie wrzeć zmniejszyć ogień i mieszać trzepaczką często, żeby budyn był gładki i się nie przypalił. Kiedy odpowiednio zgęstnieje spróbować, czy na pewno kasza jest miękka i wyłączyć. Podawać z sokiem, syropem ,powidłami itp.

Smacznego!!!

EduChef

Rajszew, ul. Modlińska 75

05-110 Jabłonna

Tel. 661-333-175, 661-333-170

www.educhef.pl

