

Pudink fonio

Snadný recept na lahodný bezlepkový dezert

- V rendlíku uveďte do varu mléko, přidejte špetku soli, vanilku, hnědý cukr a poté předvažené fonio (jeden díl fonia na tři díly mléka).
- Míchejte a nechte povařit na mírném ohni 5-7 minut.
- Odstavte z plotny, přidejte vaječný žloutek a důkladně promíchejte.
- Pudink vlijte do skleněných mističek, ozdobte podle chuti kousky čerstvého ovoce (mango, papája, jahody, banány...) či sušeným ovocem (datle) nebo posypte mletými oříšky (mandlemi).

Obměny receptu:

Místo cukru můžete použít med, který přidáte na konci vaření předtím, než dezert ozdobíte.

Místo ovoce lze použít zavařeninu.

Místo kravského mléka a vaječného žloutku lze použít kokosové mléko a drcený griliáš.

Pudink se jí teplý nebo vychlazený.

Dobrou chuť!