

pudding hii ni ya haraka na yenye lishe. Inaweza kufanywa kwenye microwave au kwenye jiko.

Pudding ya

Chokoleti ya Maziwa



ya Kutengenezewa Nyumbani kwa Picha: Jani H. Leuschel

Viungo:

- ¼ kikombe cha sukari
- Vijiko 3 vya unga wa mahindi

- Vijiko 2 vya unga wa kakao
- $\frac{1}{8}$ kijiko cha chai cha chumvi
- Vikombe 2 vya maziwa yenye mafuta kidogo
- Vijiko 2 vya asali
- Kijiko 1 cha siagi
- vanilla kijiko 1 cha chai au dondoo la mlozi (au $\frac{1}{2}$ kijiko cha chai kila kimoja)
- Kuchapwa kwa kuchapwa (erosoli au kugandishwa) **Maagizo:**

1. Nawa mikono kwa sekunde 20.
2. Changanya sukari na wanga ya mahindi, poda ya kakao na chumvi kwenye bakuli kubwa lisilo na microwave. Koroga au whisk kuchanganya viungo vya kavu.
3. Ongeza $\frac{1}{2}$ kikombe cha maziwa kwenye viungo vikavu, changanya hadi mchanganyiko uwe laini. Kisha, ongeza vikombe $1\frac{1}{2}$ vilivyobaki vya maziwa, ukichochea ili kuchanganya sawasawa.
4. Funika kwa kitambaa cha plastiki. Toboa kitambaa cha plastiki katika angalau sehemu nne ili kuruhusu mvuke kutoka.
5. Pika kwa moto wa juu kwenye microwave kwa dakika 3. Ondoa; kuinua kifuniko na whisk kwa bidii ili laini mchanganyiko wa chokoleti. Kupika kwa dakika nyingine na whisk tena.
6. Ongeza asali, siagi, na vanila au dondoo la mlozi na upige ili kuchanganya viungo vyote. Pudding inaweza kuwa huru kidogo. Itakuwa nene zaidi inapopoa.
7. Mimina ndani ya sahani nne za kuhudumia mtu binafsi na uweke kwenye jokofu. Kutumikia na topping kidogo iliyopigwa.

Kumbuka: Pudding pia inaweza kutumika kwa joto, ikiwa inataka.

Maagizo ya juu ya jiko:

1. Osha mikono kwa sekunde 20.
2. Zima moto, changanya sukari, wanga wa mahindi, poda ya kakao na chumvi kwenye sufuria ndogo ya kina.
3. Koroga maziwa katika sufuria na kupiga au whisk viungo vyote mpaka laini.
4. Weka sufuria ya kukaanga kwenye jiko na upashe moto kwa kiwango cha chini ili uive. Kupika hadi nene.
5. Ondoa kwenye jiko, na ukoroge asali, siagi, na vanila au dondoo la mlozi.
- 6.

Mimina ndani ya sahani nne za mtu binafsi na uweke kwenye jokofu au utumie joto.

✓ *Hutoa kalori 4*

✓ *190 kwa kila huduma ya*

Mapishi yaliyoundwa au kubadilishwa na Jani H. Leuschel, MS, NDTR (Nutrition and Dietetic Technician, Certified) ambaye anablogu katika [Food Hall by Jani](#), tovuti inayoangazia mapishi yenye bonasi za lishe.



Hakimiliki © 2022 [Jani H. Leuschel](#)