

Цей пудинг виходить швидким і поживним. Його можна приготувати в мікрохвильовій печі або на плиті.

Домашній

молочно-шоколадний пудинг



Автор фото: Jani H. Leuschel

Інгредієнти:

- ¼ склянки цукру

- 3 столові ложки кукурудзяного крохмалю
- 2 столові ложки какао-порошку
- 1/8 чайної ложки солі
- 2 склянки нежирного молока
- 2 столові ложки меду
- 1 столова ложка масла
- 1 чайна ложка ванілі або екстракт мигдалю (або 1/2 чайної ложки кожного)
- Збитий топінг (аерозольний балон або заморожений) **Інструкції:**

1. Мийте руки протягом 20 секунд.
2. Змішайте цукор з кукурудзяним крохмалем, какао-порошком і сіллю у великій мисці, придатній для мікрохвильової печі. Перемішайте або збийте, щоб з'єднати сухі інгредієнти.
3. Додайте 1/2 склянки молока до сухих інгредієнтів, перемішуйте, поки суміш не стане однорідною. Потім додайте решту 1 1/2 склянки молока, перемішайте до однорідності.
4. Накрийте поліетиленовою плівкою. Проткніть поліетиленову плівку принаймні в чотирьох місцях, щоб пара вийшла.
5. Готуйте на високій потужності в мікрохвильовій печі 3 хвилини. видалити; підніміть кришку і сильно збийте, щоб шоколадна суміш стала гладкою. Варіть ще хвилину і знову збийте.
6. Додайте мед, масло та ванільний або мигдальний екстракт і збийте, щоб об'єднати всі інгредієнти. Пудинг може бути трохи пухким. У міру охолодження він ще більше загусне.
7. Розлийте в чотири окремі тарілки та охолодіть. Подавайте з невеликою кількістю збитої начинки.

Примітка: за бажанням пудинг також можна подавати теплим.

Інструкції щодо використання плити:

1. Мийте руки протягом 20 секунд.
2. Зніміть вогонь, змішайте цукор, кукурудзяний крохмаль, какао-порошок і сіль у маленькій глибокій каструлі.

3. Розмішайте молоко в каструлі та збийте всі інгредієнти до однорідності. 4. Поставте каструлю на вогонь і нагрійте на середньому повільному вогні. Варити до густоти. 5. Зніміть з плити та додайте мед, вершкове масло та екстракт ванілі або мигдалю. 6. Розлийте в чотири окремі тарілки та охолодіть або подавайте гарячими.

✓ На 4

✓ 190 калорій на порцію

Рецепти, створені або адаптовані Джані Х. Леушель, MS, спеціаліст з харчування та дієтології NDTR, сертифікована), яка веде блог у [Food Hall by Jani](#), веб-сайті, де представлено рецепти з бонусами щодо харчування.



JANI HALL LEUSCHEL, MS,
NDTR

NDTR[®] Nutrition and
Dietetics Technician,
Registered[®]

Авторське право © 2022 [Jani H. Leuschel](#)