

Budyń jaglany

SKŁADNIKI:

- 120 g suchej kaszy jaglanej
- szklanka wody
- 1 i pół szklanki mleka 3,2% (można zastąpić mlekiem roślinnym)
- duża szczypta mieszanki przypraw: goździków, gałki muskatołowej, suszonego imbiru, cynamonu (może być mieszanka quatre épices lub przyprawa do piernika bez dodatku mąki i cukru)
- 3 łyżeczki miodu
- 4-5 śliwek
- garść borówek (lub innych owoców)
- garść malin (lub innych owoców)
- 1 kostka gorzkiej czekolady (powyżej 80% kakao)



PRZYGOTOWANIE:

Suchą kaszę jaglaną dokładnie płuczemy w bardzo ciepłej wodzie – robimy to kilkakrotnie, aż woda będzie czysta. Wkładamy kaszę do garnka, wlewamy wodę i mleko, wsypujemy przyprawy. Gotujemy pod przykryciem, aż kasza zmięknie i wchłonie większość płynu – jakies 15-20 minut (w razie konieczności dodajemy wodę). Jeszcze ciepłą kaszę miksujemy z miodem (najlepiej w blenderze kielichowym) na gładką masę (w razie konieczności dolewamy mleko). Budyń podajemy z pokrojonymi na kawałki sezonowymi owocami i startą czekoladą.