

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

РЕЦЕПТЫ ПУДИНГОВ

ЗАПЕКАНКА ИЗ ПШЕНА С СУШЕНОЙ В ЯБЛОЧНОМ СОКЕ КЛЮКВОЙ

Ингредиенты:

- ✓ 2 стакана пшена
- ✓ 4 стакана воды
- ✓ Соль по вкусу
- ✓ 1 стакан сушеной в яблочном соке клюквы
(или свежей вишни без косточек)
- ✓ ½ стакана смеси любых орехов
- ✓ 500 мл кокосового крема
- ✓ 5 яичных желтков
- ✓ Растительное масло (смазать форму)
- ✓ ½ стакана кленового сиропа или [СВИТАНГО](#)



Способ приготовления:

Пшено промыть и засыпать в кипящую подсоленную воду. Добавить половину кленового сиропа и варить до готовности.

Взбить желтки с кокосовым кремом и оставшимся кленовым сиропом. Смешать с пшеном, добавить клюкву и орехи.

Форму для запекания смазать растительным маслом, выложить пшеничную смесь.

Разровнять и поставить в духовку на 40 минут при температуре 180 гр.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

«А ля пудинг» РИСОВЫЙ ПУДИНГ С ЯГОДНЫМ ДЖЕМОМ

Ингредиенты:

- ✓ 150 г круглого цельного риса
- ✓ 2 столовые ложки кленового сиропа
- ✓ 500 мл миндального (или другого растительного) молока
- ✓ 1 столовая ложка [кокосового масла](#)
- ✓ ½ чайной ложки экстракта ванили
- ✓ Джем из черной смородины с чиа
(можно заменить любым другим домашнего приготовления)

Способ приготовления:

Смешайте рис с молоком, ванилью и кленовым сиропом. Выложите полученную массу в огнеупорную посуду. Смазанную кокосовым маслом. Оставшееся масло добавьте в смесь. Выпекайте в разогретой до 150гр духовке 1,5-2 часа. Периодически помешивайте. Готовый пудинг подавайте теплым с ягодным джемом.