

## Budyń wegański z kaszy jaglanej



→ *Wiem, że wśród Was są osoby ceniące zdrowy tryb życia, choćby od święta :D Dlatego dziś prezentuję odżywczy, a do tego bardzo smaczny wegański budyń jaglany! Muszę przyznać, że śmiało może konkurować z tym tradycyjnym na jajach. Kto wie, może kiedyś pokuszę się o ciasto przełożone tym właśnie budyniem...? Pożyjemy-zobaczymy. A tymczasem przedstawiam Wam baaardzo czekoladowe budyniowe szaleństwo!*

### **Składniki (na 3 porcje):**

20 g suchej kaszy jaglanej  
8 daktyli\*  
1 szklanka mleka roślinnego (u mnie ryżowe)  
szczypta soli  
50 g gorzkiej czekolady

### Wykonanie:

Kaszę jaglaną przelać wrzątkiem na sitku dwa razy. Wlać mleko do garnuszka (najlepiej z grubym dnem), dodać kaszę i daktyle, po czym gotować na średniej mocy kuchenki (u mnie 4-5 w skali 1-10, indukcja) do momentu zmięknięcia kaszy, czyli około 15 minut. Przed końcem gotowania dodać połamaną na kawałki czekoladę i podgrzewać całość do jej rozpuszczenia.

Jeszcze ciepłą masę zmiksować (blender ręczny) do momentu powstania gładkiego budyniu - przelać go do salatek. Podawać z ulubionymi orzechami, bakaliami, owocami jagodowymi lub jeść jako samodzielne danie.

I gotowe!

\*im więcej daktyli, tym deser słodszy; wydaje mi się, że 8 to wartość optymalna :)

## Cukrowata

czyli coś w ten deser!

<http://cukrowata.orchia.pl>

---



## **Cukrowata**

czyli coś w ten deser!

<http://cukrowata.orchia.pl>

---

*Źródło inspiracji: <http://www.jadlonomia.com/2013/09/rozpustny-budyn-jaglany.html>*