




Ciasto z puddingiem z młodego jęczmienia

 healthy-dreams

Polecane na: [ciasta](#), [desery](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

chia szałwia - 3 łyżka

banan - 1 szt.

mleko sojowe - 1/2 szklanka

młody jęczmień - 1 łyżka

tofu - 90 g

suszone śliwki - 5 szt.

woda - 3/4 szklanka

agar - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: banana blendujemy, mieszamy z nasionami chia, mlekiem i jęczmieniem- odstawiamy na chwilę

KROK 2: tofu wraz z suszonymi śliwkami gotujemy w 3/4 szklanki wody (ok 10 min) - po 10 min całość blendujemy razem z wodą

KROK 3: dodajemy agar i energicznie mieszamy (ok 3 min, co chwilę mieszamy)

KROK 4: do aluminiowej formy przekładamy ugotowaną masę- odstawiamy do stężenia na ok 8 min

KROK 5: na stężałą masę kładziemy pudding i odstawiamy do lodówki na kilka godzin