





Budyń keto waniliowy

 Barbara Strużyna

Polecane na: [desery](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 1 porcja

Składniki:

mleko bez laktozy (lub napój migdałowy bez dodatku cukru) - 1 szklanka

mąka migdałowa - 3 łyżka

wanilia Bourbon mielona bezglutenowa - 1/2 łyżeczka

Dodatkowe info:

Mleko bez laktozy jest słodsze niż mleko zwykłe. Nie musimy dodawać już żadnych słodzików do budyniu aby był przyjemnie słodki w smaku.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do garnuszka wlewamy mleko, wsypujemy mąkę migdałową i miksujemy ją blenderem ręcznym. Podgrzewamy doprowadzając do wrzenia, wyłączamy źródło ciepła, dosypujemy wanilii i mieszamy lub znowu blendujemy. Przelewamy do miseczki lub kubeczka.

Budyń można jeść na ciepło jaki i na zimno. Im jest chłodniejszy, tym gęstszy. Do budyniu możemy dodać kwaśne owoce takie jak borówki lub maliny.

Smacznego!