Jaglany creme brulee z wanilią

definicjasmaku

Polecane na: **desery, śniadanie**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- kasza jaglana - 100 g
- mleko lub napój roślinny - 400 ml
- ksylitol (lub inne słodzidełko) - 2 łyżka
- ekstrakt waniliowy (lub laska wanilii) - 1 łyżka
- brązowy cukier lub kokosowy - 2 łyżeczka
- ulubione owoce (maliny, truskawki) - kilka szt.

Dodatkowe info:

Creme brulee jest obłędnie pyszny i obłędnie kaloryczny - słodka, śmietanka i cukier raczej nie sprzyjają naszej sylwetce. W takich sytuacjach (jak zawsze) z pomocą przybywa kasza jaglana. Nie od dziś wiadomo, że jagła w kuchni jest czarodziejem. Wystarczy zastąpić nią najbardziej kaloryczny składnik deseru, pozmieniać trochę proporcję, pogłówkować... i jest! Jest on! Pyszny zapiekany budyń z kaszy jaglanej pachnący wanilią. Biorąc pod uwagę, jak zdrowy i wartościowy jest nasz deser, można troszkę zaszaleć i zamienić odrobinę cukru na cudowny karmel mieniący się na jego szczycie, kuszący i wołający zjedz mnie! :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę jaglaną przepłukać kilkukrotnie, aby pozbyć się goryczki. Podprażyć przez chwilę w rondelku (nie przypalić) i zalać mlekiem. Następnie dodać wanilię (ekstrakt lub laskę, jeśli dodajmey laskę należy ją przekroić na pół wydłubać ziarenka i wrzucić do kaszy, laskę można dodać do kaszy lub wrzucić do słoiczka z domowym cukrem waniliowym).

KROK 2: Gotować do miękkości, mieszając co kilka minut. Kasza powinna wchłonąć mleko i stworzyć coś na wzór kleiku. Wyciągamy laskę wanilii.

KROK 3: Dosładzamy masę i miksujemy na gładki krem. Jeśli masa jest zbyt gęsta dolewamy mleka i miksujemy dalej. Całość powinna mieć konsystencję niezbyt gęstego budyniu.

KROK 4: Tak przygotowany budyń jaglany już można zajadać z ulubionymi owocami, ale jeszcze lepszy bedzie gdy go zapieczemy, w tym celu należy przełożyć go do kokilek i włożyć do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na 15 min.

KROK 5: Po tym czasie posypujemy deser
cukrem brązowym lub kokosowym
i karmelizujemy palnikiem lub wstawiamy na 2-3

minuty do piekarnika i włączamy opcję grill,
kontrolując czy cukier się nie przypala.
Podajemy z ulubionymi owocami.