Ryżowa tarta z budyniem jaglanym

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **ciasta, desery**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 12 porcji

Składniki:

- spód: mąka z ryżu brązowego - 1 szklanka
- spód: duży banan - 1 szt.
- spód: masło słonecznikowe - 1 łyżka
- budyń: mąka jaglana - 0,5 szklanka
- budyń: mleko 0,5% - 1,5 szklanka
- budyń: stevia - 2 łyżeczka
- budyń: czekolada do picia bio - 4 łyżka
- budyń: masło słonecznikowe - 1 łyżeczka
- do podania: jagody goji - 1 garść
- do podania: kruszone ziarna kakao - 1 garść
- do podania: płatki migdałowe - 1 garść

Dodatkowe info:

Nie ma to jak ciasto i domowy budyń, a to wszystko bezglutenowe! :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Spód: Banana zblendować i połączyć z masłem słonecznikowym oraz mąką ryżową- wyrobić ciasto. Ciasto wyłożyć na spód formy, formując również brzegi- piec około 15 minut w temperaturze 170 stopni.

KROK 2: Budyń: W 3/4 szklanki mleka wymieszać mąkę jaglaną.

KROK 3: Budyń: Pozostałe mleko zblendować z masłem słonecznikowym, stevią i kakao, a następnie zagotować. Do gotującego się mleka wlać mąkę jaglaną z mlekiem- cały czas mieszać i gotować jeszcze przez około 2 minuty.

KROK 4: Gotowy budyń przełożyć na wcześniej przygotowany spód, całość udekorować jagodami goji, kruszonymi ziarnami kakao oraz płatkami migdałowymi.