

KOŘENĚNÝ BANÁNOVÝ QUINOA PUDINK



PORCE
2



CELKOVÝ ČAS
35 min



OBTÍŽNOST
Jednoduchý



KALORIE NA PORCI
349 kcal

INGREDIENCE

Pečený banán

1 střední banán rozkrojený napůl

1 lžice medu

Pudink

400ml mandlového mléka

100g pseudoobiloviny quinoa

1 lžice medu

2 lžice erythritolu

čajová lžička skořice

čajová lžička kardamom koření

POSTUP

Předehřejte troubu na 200 °C.

Podélně rozkrojené banány položte na plech a pokapejte medem. Pečte 10–12 minut, dokud nezezlátnou.

Mezitím přiveďte mandlové mléko k varu a přisypte quinou.

Snižte plamen na nízký stupeň a vařte pomalu 25–30 minut.

Pudink průběžně promíchávejte, aby se neusazoval na dně hrnce.

Vmíchejte koření a směs medu s erythritolem.

Jakmile směs zhoustne, odstavte ji z plotny.

Naplňte skleničky pudinkem a ozdobte pečeným banánem.

Doporučuji banán po upečení krátce vychladit – lépe drží tvar.