

Odlična opcija kao zdravi doručak ili desert: tapioka puding na dva načina

Tapioka puding odličan je desert koji možete jesti čak i za doručak. Tapioka perlice su neutralanog okusa i lako probavljive jer ne sadrže gluten pa tako od njih možete pripremiti ukusan i zdrav puding s raznim dodacima

Sastojci:

- 50 g tapioka perlica
- 600 ml mlijeka
- prstohvat soli
- med, javorov ili agavin sirup za zaslađivanje

Priprema: Tapioka perlice stavite u manji lonac, dodajte mlijeko i ostavite ih da odstoje sat vremena kako bi omekšale. Možete koristiti kravlje ili bilo koje drugo mlijeko koje inače konzumirate. Nakon što su perlice dovoljno omekšale dodajte im malo soli i kuhajte na laganoj vatri 10-ak minuta dok ne dobijete gustu i ljepljivu kašu, poput pudinga. Puding od tapioke malo rashladite te ga zasladite po želji medom, javorovim ili agavinim sirupom.

Za verziju s čokoladom odmah dok je vruć dodajte 60-80 g tamne čokolade i prelijte puding u čaše ili zdjelice da se hladi. U ovom slučaju ne morate dodavati puno sladila jer će puding poprimiti okus čokolade. Za bijelu verziju s malinama zaslađeni puding također prelijte u čaše ili zdjelice i pričekajte da se malo ohladi, a zatim po vrhu izlijte umak od malina. Za pripremu umaka, 250 g malina pomiješajte s 5 žlica vode, ½ žlice gustina i malo smeđeg šećera te ih kuhajte na laganoj vatri dok se ne zgusnu. Tapioka puding ostavite da se ohladi do kraja na sobnoj temperaturi, a zatim ga spremite u hladnjak na nekoliko sati jer je ukusniji kad je hladan. I to je to, uživajte u zdravom i ukusnom desertu!

Jannette Razum

Slatki svijet torti i kolača

WEB: www.slatkisvijet.com

Facebook: [Slatki svijet](#)