

Budino al cacao light

Il budino vegano al cacao è una sana e golosa merenda, dall'aroma personalizzabile, grazie all'utilizzo di differenti latte vegetali, spezie o frutta secca come guarnizione finale.

Il budino vegano è facile e veloce da preparare e può essere conservato in frigo per 2 o 3 giorni circa.

Ingredienti per 4 budini:

- 500 gr di latte vegetale (la ricetta è stata testata con latte di riso, avena, nocciole e mandorle)
- 25 gr di cacao amaro in polvere
- 20 gr di zucchero semolato
- 30 gr di amido di mais o fecola di patate (se in alternativa si usano 30 gr di farina di riso, si otterrà un budino poco consistente, ideale per farcire torte e altri dolci o semplicemente da mangiare al cucchiaio).

Strumenti

- Stampini per budini
- Frusta

Preparazione:

In un pentolino versare il latte e, mescolando con una frusta per evitare la formazione di grumi, incorporare lo zucchero e l'amido setacciato.

Infine aggiungere il cacao setacciato e scaldare a fuoco medio, sempre mescolando fino a quando il composto inizia ad addensarsi come una mousse (indicativamente succede pochi minuti dopo il bollore).

Togliere dal fuoco e versare in coppette o altri stampini monoporzione.

Ricoprire con pellicola trasparente e lasciar raffreddare. Infine porre in frigo per almeno un paio di ore. Prima di servire, il budino vegano si può sformare delicatamente su un piattino per dolci, decorando eventualmente con granella di mandorle o nocciole. Altrimenti si può mangiare a cucchiaiate direttamente dalla coppetta.