

## Budino di miglio con datteri e cioccolato

Il miglio è un cereale ricco di sostanze minerali come ferro, magnesio, fosforo e silicio. Svolge un'azione rinforzante su unghie e capelli e sostiene la salute delle ossa e smalto dentario. Il miglio è un cereale con molteplici proprietà e che dona molti benefici: contiene vitamina A e soprattutto molte tipologie di vitamina B.

Ciò che rende ancora più prezioso il miglio, è l'assenza di glutine: il miglio è un cereale gluten-free! Questo significa che può essere consumato dalle persone che soffrono di celiachia e in generale può essere consumato a cuor leggero, perché non presenta gli effetti collaterali dei cereali con glutine.

Questa versione è semplice e piace molto. Richiede solo un po' di tempo e perché il composto deve raffreddarsi e poi compattarsi per bene.

Fatelo la mattina per la sera o il giorno prima ...

La consistenza del dolce è quella di un budino compatto ed è composto da miglio, datteri e cioccolato.

Mentre per la crema di accompagnamento è necessaria la crema di nocciole (tipo Nutella [vedi ricetta](#)) da miscelare con una marmellata (tipo albicocche). Per il gusto della crema, dosate un cucchiaino di crema di nocciole e uno di marmellata e poi aggiungete l'una o l'altra fino a raggiungere il gusto di vostro gradimento (un filo di acqua vi aiuterà a miscelare il tutto).

### Ingredienti (per 6 porzioni)

Per il composto:

- 120 gr di miglio
- 70 gr di datteri
- 80 gr di cioccolato 80% amaro
- un pizzico di sale marino integrale

### Per la farcitura :

3 cucchiaini di crema di nocciole pura  
3 cucchiaini di marmellata di albicocche senza zuccheri (o altra frutta di vostro gradimento) q.b. nocciole in granella

### Utensili

- stampo in silicone per 6 budini (ca 7 x 3,5 cm)

## **Preparazione del miglio**

1. Lavare molto bene il miglio fino a che l'acqua non risulti limpida. Mettere il miglio in una casseruola con 4 parti di acqua (utilizzare una tazza per pesare il miglio e calcolare la quantità di acqua in volume). Portare a bollore con un pizzico di sale. Abbassare la fiamma al minimo, coprire con un coperchio e lasciare cuocere per 40-45 minuti (o fino ad assorbimento dell'acqua).
2. Nel frattempo mettere i datteri in ammollo
3. Quando il miglio sarà cotto e completamente sfaldato, lasciare intiepidire
4. Aggiungere al miglio il cioccolato a pezzi, i datteri e con un frullatore ad immersione ridurre in crema. Assaggiare e se non è troppo dolce, aggiungere qualche dattero.
5. Quando è fredda, comporre gli stampi con il budino e conservare in frigo fino a che non risultino completamente compatte.

## **Preparazione della crema di accompagnamento**

Miscelare la crema di nocciole con la marmellata, aggiungere anche un filo di acqua fino ad ottenere una consistenza cremosa e fluida.