

Budino proteico home made

🕒 Preparazione 15 minuti

Ingredienti

- 100 grammi di acqua
- 100 grammi di albume
- 1 cucchiaino da tè (colmo) di cacao amaro, in polvere (4 g)
- 5 grammi di dolcificante stevia

Come preparare la ricetta

- 1
Unire in un pentolino l'acqua e gli albumi e portare ad ebollizione meschiando con un cucchiaio.
- 2
Far cuocere per circa 2 minuti e poi trasferite il composto all'interno di un frullatore.
- 3
Aggiungere anche la stevia e il cacao in polvere e frullate il tutto per qualche istante, fino ad ottenere una crema liscia.
- 4
Trasferire il composto all'interno di una ciotolina e coprite con pellicola alimentare. Far riposare il budino proteico in frigo per circa 3 ore.