

BUDINO DI CACHI E CACAO



Il budino vegan senza glutine di cachi al cioccolato si prepara con soli 2 ingredienti. Frutta e cacao amaro, semplicemente. Il caco rassoda il budino senza bisogno di ulteriori addensanti: la crema al cioccolato è pronta in 5 minuti. Potete già gustarla così, al cucchiaino, aggiustando di zucchero o miele secondo i vostri gusti, oppure rassodarla in uno stampo per dargli una forma. Vi sembrerà di assaggiare un dessert molto calorico quando invece questo budino non solo è light ma salutare! Dosi per 2 persone.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 500 grammi di cachi, freschi [2 cachi]
- 35 grammi di cacao amaro, in polvere
- 1 bustina di zucchero [saccarosio] [7 g] [facoltativo]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Rimuovete la buccia dei cachi e utilizzate solo la polpa.
- 2° Frullate la polpa con il cacao per ottenere il budino. Assaggiate per aggiustare di zucchero. Il budino è già pronto così! Potete servirlo subito in ciotoline oppure dargli una forma più compatta e soda.
- 3° Frullate la polpa con il cacao per ottenere il budino. Assaggiate per aggiustare di zucchero. Il budino è già pronto così! Potete servirlo subito in ciotoline oppure dargli una forma più compatta e soda.
- 4° Oliate uno stampo: versatevi tutto il budino fino all'orlo, premendo bene. Ritagliate un pezzo di carta da forno e appoggiatela in superficie.
- 5° Ora appoggiatelo sopra un piatto o un vassoietto capovolto e capovolgete. Lasciate in frigorifero in questo modo 3 ore o tutta la notte.
- 6° Dopo il riposo il budino avrà la forma dello stampo e sarà molto compatto. Per scollarlo dallo stampo, se non si è già scollato, bisogna semplicemente lasciarlo fuori dal frigorifero: a temperatura ambiente si staccherà. Decorate con nocciole tostate e scorzette d'arancia.
- 7° Dopo il riposo il budino avrà la forma dello stampo e sarà molto compatto. Per scollarlo dallo stampo, se non si è già scollato, bisogna semplicemente lasciarlo fuori dal frigorifero: a temperatura ambiente si staccherà. Decorate con nocciole tostate e scorzette d'arancia.
- 8° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (271 g)	% AR
ENERGIA	93 kcal	253 kcal	13 %
PROTEINE	2 g	5 g	11 %
CARBOIDRATI	16 g	44 g	17 %
ZUCCHERI	15 g	42 g	47 %
LIPIDI	2 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	13 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	11 g	45 %
SODIO	63 mg	171 mg	7 %