



Budino Veg fatto in casa con gli avanzi da estrattore

INGREDIENTI

- 500 ml latte di mandorla
- 100 gr avanzi da estrattore
- 1 bustina di addensante vegetale
- 1 cucchiaino di stevia

PROCEDIMENTO

- 1) In una pentola alta, mescola a secco la bustina di addensante Veg. e la stevia (1 cucchiaino).
- 2) Alle polveri, aggiungi un pò di latte di mandorla in modo da formare una "pastella" densa e senza grumi.
- 3) Successivamente aggiungi tutto il latte di mandorla.
- 4) Porta ad ebollizione mescolando continuamente.
- 5) Spegni il fuoco e aggiungi gli avanzi da estrattore al composto. Porziona il budino con gli stampi; lascialo raffreddare e poni in frigo 2 ore per farlo addensare.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Il budino di **latte di mandorla** fatto con gli avanzi da estrattore, è un **dolcetto vegan** monoporzione buonissimo.

Non contiene **nessun derivato di origine animale**, non contiene colla di pesce e non contiene **zuccheri raffinati**.

Il fatto di utilizzare un **latte vegetale** al posto del latte vaccino, permette anche a chi è **intollerante al lattosio**, di poter gustare una merenda sfiziosa e genuina senza problemi.

Questo budino si prepara in **10 minuti**, poi lo mettete in frigo e dopo qualche ora è pronto per essere gustato. **Insomma minimo sforzo e massimo risultato.**

La cosa sorprendente di questo dessert è che si presta ad essere **decorato** con ciò che più vi piace: frutti di bosco, frutta fresca, cioccolato fondente, ecc.

In questo modo, ogni volta, il vostro budino avrà un **sapore differente!**



La ricetta è disponibile anche in versione video, sul canale YouTube di siQuri
<https://youtu.be/Gt0asURJaQo>



Martino Beria

Chef e divulgatore di scienze e cultura della gastronomia vegan, ricerca nella cucina la giusta armonia tra sapore e ingredienti di qualità, nel rispetto del pianeta e di tutti gli esseri che ci vivono.