

Рождественский пудинг из крупки МакМастер

Многие уже задумались о том, чем удивить своего ребенка после изобилия новогоднего стола? Предлагаем приготовить английский рождественский пудинг из крупки МакМастер, но в упрощенном варианте. Для приготовления пудинга мы взяли новинку - крупку МакМастер с пищевыми волокнами.



- Время приготовления - 1 час 30 минут. Плюс время на замачивание сухофруктов и остывание пудинга.
- Количество порций - 4 -6.
- Не содержит глютена, количество белка в порции менее 1г.
- Пищевая ценность 100 г:

белок - 0,1 г.

жиры - 25,6 г.

углеводы - 66 г.

энергетическая ценность - 495 кДж/2069ккал

Для приготовления рождественского пудинга нам понадобится:

Безбелковая крупка МакМастер - 100 гр.

Курага - 100 г.

Чернослив - 100 г.

Изюм - 100 г.

Заменитель яйца МакМастер - 30 г.

Вода - 150 мл (100 мл холодной воды и 50 мл горячей . Вместо горячей воды можно использовать ром).

Сахар - 100 г.

Соль - чайная ложка.

Кто хочет получить пудинг более пряным и ароматным можно добавить корицу, ваниль и другие любимые специи.

Приготовление:

1. Курагу, виноград и чернослив помыть, порезать на кусочки (виноград можно не резать). Залить 50 мл горячей воды и оставить на 30-40 минут, чтобы сухофрукты набухли. Кто хочет придать блюду больше пикантности, можно 50 мл воды заменить на 50 мл рома, и дать настояться 3 часа.
2. К 30 г. заменителя яйца добавить 100 мл воды и взбить в течение 3 минут.
3. Крупку смешать с восстановленным яйцом, сухофруктами (жидкость с сухофруктов не сливать, а добавить в общую массу), сахаром и солью. Кто хочет, добавить специи.
4. Полученную массу варить 1 час. Для этого взять 2-х слойный кусок марли 60х60 см, поместить в него массу, марлю завязать и поместить в кастрюлю, так чтобы она не касалась дна. Важно, чтобы масса в марле была полностью погружена в воду.
5. По истечении часа массу вынуть из кипящей воды, поместить в миску и дать полностью остыть.
6. Остывший пудинг вынуть из миски, освободить от марли и украсить сверху. Мы присыпали какао и сахарной пудрой.

Приятного аппетита!