

Pudding gryczany czekoladowy

Składniki

na 1 porcję

250 ml (1 szklanka) wody

75 g kaszy gryczanej

75 g (pół dużego) jabłka*

125 ml (1 szklanka) mleka krowiego lub roślinnego**

40 g (6 dużych) daktyli***

10 g (9 sztuk) ziaren kakaowca****

15 g (2 duże łyżki) gorzkiego kakao*****

5-6 nerkowców***

Wykonanie

1. Wodę zagotować. Wrzucić kaszę i gotować do momentu wchłonięcia płynu. Wystudzić (jeśli pudding ma być na zimno).
2. Dodać pozostałe składniki i zmiksować na gładką masę.
3. Doskonale smakuje z lodami czekoladowymi, chociaż sam też jest niezgorszy 😊

Wskazówki

* **jabłko**: więcej o wyborze jabłek do wypieków piszemy [w tym poście](#)

** **mleko roślinne**: to kupowane w sklepach ma niewiele wspólnego ze zdrowiem ze względu na szkodliwe dodatki i kontakt z opakowaniem; jak przygotować mleko roślinne, piszemy [w oddzielnym poście](#)

*** **suszone owoce i orzechy**: nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy dodatków (wiecie, że suszona żurawina składa się w 45% z białego cukru?!)

**** **ziarna kakaowca**: chodzi tu o surowe ziarna kakaowca sprzedawane w całości; mają one charakterystyczny smak, więc zanim zrobicie z nich danie, spróbujcie, czy Wam smakują; jeśli ich zapach lub smak Wam nie odpowiadają, zdecydуйте się na zwykłe gorzkie kakao (choć zazwyczaj jest ono alkalizowane przy pomocy silnej chemii i pozbawione wartości odżywczych wysoką temperaturą); jeśli nie macie mocnego blendera ziarno można zmielić w młynku do kawy lub kupić kruszone albo zmielone na proszek ziarno kakaowca

***** **kakao**: wybór kakao powinien być przedmiotem refleksji; dostępne w sprzedaży gorzkie kakao często jest przetwarzane w wysokich temperaturach (co usuwa z nich większość wartości odżywczych) i alkalizowane (przy użyciu chemicznych substancji),

dlatego warto zaopatrzyć się w surowe ziarna kakaowca przetwarzane w niskich temperaturach