

РИСОВЫЙ ПУДИНГ СО СЛИВАМИ И МИНДАЛЕМ

Ингредиенты:

рис, йогурт Данон термостатный с кокосом, сливки, сливы с/м, бадьян, кардамон, миндаль.

 30 минут

 125 ккал; БЖУ 4/3/21 (на 100 г)

 600 г (все блюдо)

 Предварительно разморозьте сливы



1

Рис опустите в кипящую слегка подсоленную воду и отваривайте 13-15 минут на среднем огне. Влейте молоко, доведите до слабого кипения и варите на слабом огне еще 5 минут.



2

Сливы проваривайте в сотейнике 4-5 минут на среднем огне, добавьте 2 ч.л. сахара, кардамон и бадьян, перемешайте. Варите все вместе еще 5 минут на медленном нагреве. Миндаль нарежьте тонко.



3

Выложите рисовый пудинг в тарелку и полейте соусом из слив. Украсьте миндалем и кокосовым йогуртом.

! Количество соли, перца, сахара, специй, соусов, заправок и острых ингредиентов регулируйте по вкусу