
Budyń dietetyczny z twarożku z truskawkami

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2865 razy.

30 dag świeżego, niekwaśnego, chudego twarożku,

3 dag masła,

8 dag kaszy manny,

3 białka,

25 dag truskawek,

szczypta soli,

10 dag cukru,

cukier waniliowy,

tłuszcz i bułka tarta do formy,

sok owocowy

Formę budyniową wysmarować tłuszczem i wysypać bułką tartą. Truskawki przebrać , umyć , osączyć , usunąć szypułki i zmiksować lub przetrzeć przez gęste sito. Twaróg przepuścić przez maszynkę. W misce utrzeć masło z cukrem, cukrem waniliowym i solą, dodać kaszę. Stale ucierając dodawać stopniowo twaróg, a pod koniec przecier truskawkowy. Jeszcze chwilę ucierać . Z białek ubić sztywną pianę, dodać do masy budyniowej i wymieszać ostrożnie, aby nie uszkodzić jej struktury. Całość wyłożyć do formy budyniowej, szczelnie zamknąć , włożyć do drugiego dużego naczynia z wodą, przykryć i gotować na parze ok. 40 min. Po ugotowaniu lekko przestudzić , wyjąć z formy, podzielić na porcje i polać sokiem owocowym. Podawać jako samodzielne danie na drugie śniadanie lub podwieczorek.

From Z.Wodecki <wodecki@kki.net.pl>