

## **CREMA (O BUDINO) ALLA VANIGLIA**

### Ingredienti:

una tazza di succo di mela,  
una tazza di mandorle sgusciate,  
due tazze di latte di soia,  
due cucchiaini di fiocchi di agar-agar (o una barretta),  
tre cucchiaini di malto d'orzo,  
un pizzico di sale,  
un cucchiaino di cannella,  
un cucchiaino di foglie di menta secca,  
un baccello di vaniglia

---

Far bollire per 5 minuti il succo di mela nel quale avrete sciolto l'agar-agar.

Mescolare il latte di soia caldo con le mandorle leggermente tostate e finemente tritate, aggiungere anche tutti gli altri ingredienti (le foglie di menta anch'esse finemente tritate!). Mettere al fuoco unendo anche il succo di mela con l'agar-agar, cuocere per qualche minuto dolcemente, raffreddare in frigorifero dopo aver versato in coppette.

Molto rinfrescante, ottimo d'estate!

(tratto dal Cucchiaino Verde, ed. Demetra)