

CREMA (O BUDINO) ALLA VANIGLIA

Ingredienti:

una tazza di succo di mela,
una tazza di mandorle sgusciate,
due tazze di latte di soia,
due cucchiali di fiocchi di agar-agar (o una barretta),
tre cucchiali 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 Cucchiaio Verde, ed. Demetra)