

Scopri la gustosa ricetta per preparare il budino mou con il Tri Blend Select Caramel di Herbalife Nutrition

Porzioni: 7

Ingredienti:

- 80 g di Tri Blend Select Coffee Caramel (Cod. 052K)
- 100 g di prodotto non derivato dal latte alternativo al burro
- 80 g di zucchero di canna chiaro
- 200 g di datteri denocciolati
- 250 ml di bevanda alle mandorle (o altra bevanda senza lattosio)
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 160 g di farina autolievitante
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 100 g di noci tritate
- 50 g di burro non derivato dal latte
- 100 g di zucchero di canna chiaro
- 25 ml di bevanda alle mandorle (o altra bevanda senza lattosio)
- ½ cucchiaino di estratto di vaniglia

Preparazione:

Preriscalda il forno a 180°C.

Per preparare il composto per il budino Herbalife Nutrition, unisci il burro alternativo e lo zucchero.

Sminuzza più finemente che puoi i datteri e mettili in una casseruola con la bevanda alle mandorle e l'estratto di vaniglia. Fai bollire a fuoco lento per 3-5 minuti, mescolando continuamente fino a quando i datteri non inizieranno a sciogliersi.

Aggiungi il composto con i datteri alla miscela di "burro" e zucchero e amalgama. Aggiungi la farina autolievitante, il bicarbonato di sodio, le noci tritate ed il Tri Blend Select Coffee Caramel e mescola con cura.

Ungi una teglia con il burro non derivato dal latte, quindi foderala con carta da forno.

Versa l'impasto nella teglia e cuoci per 25-30 minuti. La superficie dovrà apparire scurita e asciutta al tatto.

Per verificare la cottura, immergi uno stecchino di legno al centro del budino. Se esce asciutto e pulito, il budino è pronto. In caso contrario, fai cuocere per altri 5-10 minuti. Fai raffreddare.

Metti gli ingredienti per lo sciroppo in una casseruola. Scalda su fiamma medio-alta fino a quando il "burro" non si sarà fuso e lo zucchero sciolto. Porta a bollore e lascia cuocere a fuoco lento per 5 minuti senza mescolare, regolando il calore se necessario.

Taglia il budino in sei fette e guarnisci con lo sciroppo.

Nutrienti per porzione:

	Energia (kcal)	Grassi (g)	Carboidrati (g)	Fibre (g)	Proteina (g)
Per porzione	468	9,6	59	2,3	9,6

Gli effetti benefici ed i valori nutrizionali riportati in etichetta si riferiscono al prodotto consumato secondo le modalità d'uso. Quando prepari nuove ricette assicurati che l'apporto totale dei nutrienti non sia eccessivo e ricorda che il livello di alcune vitamine può

ridursi, rispetto ai valori riportati in etichetta, nel caso di preparazioni che richiedano cottura.