

BUDINO DI ZUCCA BANANA E CACAO

500 ml latte di soia
170 gr zucca cotta al vapore (pesata da cotta senza buccia)
100 gr banana (una, del commercio equosolidale)
1 cucchiaio di malto di riso
1 cucchiaio di tahin
1 cucchiaino di cacao (di più per un gusto più cioccolatoso)
1 manciata di uvetta ammollata e strizzata
1 cucchiaino scarso da tè di agar agar in polvere
un pizzico di vaniglia in polvere
1 pizzico impercettibile di sale rosa

Tutti gli ingredienti che ho usato sono biologici.

La polpa di zucca l'ho frullata con la banana e l'uvetta e poi ho aggiunto tutti gli altri ingredienti, ho messo in un padellino, al bollore ho fatto bollire a fuoco basso per 5 minuti e messo negli stampini, tutto qui. Ho messo in frigo e quando ho tolto ho cosperso di cacao.

