

Budino al cacao con cardamomo o peperoncino

250 ml. di latte d'avena (o altro latte vegetale o animale)
2 cucchiaini di crema di nocciole al 100% senza zucchero aggiunto
2 cucchiaini di malto di riso (o altro malto)
1 cucchiaino scarso da caffè di agar-agar
2 cucchiaini di cacao in polvere buono buono buono, magari equosolidale bio
1 peperoncino secco piccolo tritato **oppure**
i semini di 7/8 capsule di cardamomo pestati

Queste dosi sono per un unico budino se avete come me le formine da 250 ml. circa.
Prima di tutto mettete in freezer le formine dopo averle bagnate.
Poi mescolate tutti gli ingredienti, portate ad ebollizione e bollite a fuoco basso 10 minuti, mettete negli stampini e quando è freddo in frigo.
E' meglio prepararlo il giorno prima e mangiarlo il giorno dopo, togliendolo dal frigo un paio d'ore prima.
Le spezie se non piacciono si possono omettere.
Con lo stesso procedimento, senza agar-agar e senza bollire 10 minuti, si può fare una buonissima cioccolata calda.

