

Kilimandžáro

Kategorie: [Moučníky](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- jáhly 40 g
- mléko sojové 130 ml
- rozinky 2 lžíce
- kakao 1 lžíce
- tvaroh nízkotučný 1 lžíce
- kokos strouhaný 1 lžíce
- med 2 lžíce

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Chlazení, mražení

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Jáhly propláchneme nebo spaříme, vložíme do kastrůlku, zalijeme mlékem, přisypeme rozinky a vaříme asi 10 minut. Ke konci přimícháme kakao (nebo karob, který je k dostání v prodejnách se zdravou výživou) a dosladíme medem. Jáhly by měly mít hutnou, lepivou konzistenci.

Misku vypláchneme studenou vodou a vyložíme celofánem, aby jeho okraje nepatrně přečnívaly přes hranu. Jáhlovou kaši nalijeme do misky a necháme na 5-10 minut vychladnout v lednici.

Talířek, na kterém chceme pudink podávat, položíme na misku a vše otočíme. Pomocí přečnívajících okrajů celofánu vyklopíme pudink na talíř (jde to velmi dobře).

Vytvoříme sněhovou čepičku tak, že na vršek kopečku dáme lžící ušlehaného tvarohu a nakonec posypeme strouhaným kokosem.