

DOLCI E DESSERT

Budino al cacao ipocalorico

DOSI

4 persone

Ingredienti per 4 persone

Wheat cream	7 cucchiaini
Acqua (vedi dosi su scatola wheat cream)	
Cacao amaro	3 cucchiaini
Zucchero scuro (possibilmente fino)	2 cucchiaini
Uovo	1
Nocciole	
Brandy	
Zucchero per il caramello dello stampo	

Preparazione

- 1 Sciogliere il cacao nell'acqua sul fuoco e, quando sta per bollire, aggiungere la wheat cream (in italiano non so com'è tradotta, potrebbe essere semola o qualcosa di simile).
- 2 Rimescolare continuamente, finché il composto non diventa consistente. Spegnerne il fuoco, aggiungere le nocciole e lo zucchero e (quando si sarà raffreddato un poco) pure un uovo sbattuto.
- 3 Far caramellare lo zucchero nello stampo e cospargerne bene l'interno. Riempire col composto e mettere in forno preriscaldato a 375 gradi F (farsi i conti) per mezz'ora, poi scendere a 325 gradi F per un'altra mezz'ora.
- 4 Lasciare raffreddare in forno semiaperto (se lo fai la sera diventa pronto per la mattina).