

# Čokoládový pudink s višněmi (ze syrovátky)

bez lepku, slazeno javorovým sirupem

naučte se  
uvařit  
pudink  
i bez cukru

## ingredience

- ~ 6 lžic bio sušené syrovátky Amálka (viz Obměna)
- ~ 450 ml vody
- ~ 5 lžic javorového nebo agáve biosirupu (www.bionebio.cz)
- ~ čokoládový biopudink (dm drogerie nebo bioprodejny)
- ~ 50–100 g hořké biočokolády, nalámané na kousky
- ~ 200 g vypeckovaných višní (čerstvé nebo kompotované z www.bioweb.cz)
- ~ 1 biotvaroh nebo biojogurt
- ~ půl lžičky vanilky a javorový sirup na dochucení tvarohu či jogurtu
- ~ meduňka nebo růže na ozdobení

## postup

1. Sušenou syrovátku smíchejte s vodou podle návodu na obalu a promíchejte s javorovým sirupem.
2. Dvě třetiny tekutiny dejte vařit a ve zbylé třetině rozmíchejte pudink. Když se syrovátka začíná vařit, přilijte rozmíchaný pudink a za stálého míchání vařte do zhoustnutí.
3. Sejměte ze zdroje tepla, přidejte čokoládu nalámanou na malé kousky a promíchejte, aby se čokoláda rozpustila. Pak přidejte polovinu vypeckovaných višní a vanilku.
4. Na dno pohárů naskládejte několik višní a zakápněte je javorovým sirupem, na ně nalijte pudink. Po vychladnutí ozdobte tvarohem smíchaným podle chuti s javorovým sirupem a vanilkou. Ozdobte višněmi a okvětním lístkem růže nebo čerstvou meduňkou.

## tip

### MOJE RADA: AGAROVÁ ZVÍRÁTKA

Šťávu z kompotu můžete povařit s agarem na ovocné želé podle receptu na straně 400. Šťávu nechte zatuhnout v tenké vrstvě. Dětem pak ze ztuhlého agaru vykrájejte formičkou zvířátka a nabídněte jako osvěžující svačinku. To samé můžete udělat z jakéhokoli nedoslazovaného moštu či ovocné šťávy. Více o agaru, včetně fotky, jak se zvířátka dělají najdete na straně 311.

### BEZMLÉČNÁ OBMĚNA:

Pokud chcete pudink bez mléčných výrobků, jednoduše použijte místo vody a syrovátky tekutý rýžový, ovesný nebo špaldový nápoj, je příjemně nasládlý (www.bioweb.cz, dm drogerie). Lze ho i naředit na půl s vodou či višňovou šťávou z kompotu. Získá pak výraznější nakyslou chuť.



Bio pudinky koupíte úplně běžně v jakékoli dm drogerii. Více na [www.dm-drogeriemarkt.cz](http://www.dm-drogeriemarkt.cz).

