

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Budino di quinoa

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **15 min** COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

NOTE: **+ 1 ORA DI RIPOSO**



Prova il budino di quinoa, una ricetta sana e gustosa perfetta per chi vuole iniziare la giornata con energia o gustare un dolce leggero e nutriente.

INGREDIENTI PER LA COTTURA DELLA QUINOA

QUINOA 100 gr

ACQUA 300 gr

INGREDIENTI PER CUCINARE IL BUDINO DI QUINOA

QUINOA COTTA

CACAO AMARO 20 gr

MIELE 80 gr

COLLA DI PESCE 10 gr

ACQUA 100 gr

GOCCE DI CIOCCOLATO FONDENTE

COME FARE IL BUDINO DI QUINOA

- 1 Metti la quinoa in un colino a maglia stretta e sciacquala bene sotto al getto dell'acqua fresca del rubinetto.

Metti 300 g. di acqua in una casseruola e, quando giunge a bollire, fai cuocere la quinoa per 15 minuti.



- 2 In una ciotola metti ad ammorbidire la colla di pesce in acqua a temperatura ambiente.

In un pentolino, o nel forno a microonde, fai scaldare 100 g di acqua senza farla bollire, scola la colla di pesce dall'acqua fredda e mettila in quella calda, falla sciogliere completamente mescolandola con un cucchiaino.



- 3** A questo punto la quinoa dovrebbe essere cotta, per esserne certi verifica che abbia assorbito tutta l'acqua di cottura, quindi spegni il fuoco e mettila nel mixer insieme al cacao amaro.





4 Dolcifica con del miele e versa la colla di pesce sciolta. Aziona il mixer, usalo ad intermittenza fino a che non avrai ottenuto una crema densa. Con l'aiuto di un cucchiaino o di una spatola da cucina, riempi 4 bicchieri con la crema di quinoa e decora la superficie con delle gocce di cioccolato fondente. Metti i bicchieri in frigo e lasciali riposare per almeno un'ora prima di servirli in tavola.





BUDINO DI QUINOA: RICETTA SANA E DELIZIOSA

Il **budino di quinoa** è un'alternativa sana e nutriente ai dessert tradizionali, perfetta per chi desidera un dolce leggero ma ricco di benefici. La quinoa, naturalmente priva di glutine e ricca di proteine, è l'ingrediente principale di questa ricetta che può essere consumata a colazione, come spuntino o come dolce di fine pasto. Facile da preparare e personalizzabile con frutta fresca, cioccolato fondente o noci, il budino di quinoa è un'idea piena di salute per chi vuole combinare gusto e benessere. *Segui la nostra ricetta e scopri come preparare questo dessert cremoso e versatile, adatto a ogni occasione.*

COME CONSERVARE IL BUDINO DI QUINOA

Il budino di quinoa può essere conservato in frigorifero per 3-4 giorni con i bicchieri chiusi da pellicola alimentare. Questo lo rende perfetto per essere preparato in anticipo e gustato in qualsiasi momento della giornata. Puoi anche aggiungere della frutta fresca o del cioccolato per arricchire ulteriormente il sapore del budino prima di consumarlo.

CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

Per evitare sprechi, puoi riutilizzare la quinoa cotta ed eventualmente avanzata per cucinare un goloso [porridge](#) o delle [sfiziose polpette vegetariane](#). Puoi anche utilizzare il budino avanzato come base per **frullati** o [creme](#), oppure **mescolarlo con yogurt e frutta per una colazione diversa**.