

Çikolatalı Vegan Puding Kek

Kolay vegan çikolatalı puding kek tarifi. Sağlıklı ve lezzetli bu tatlı sadece 35 dakikada hazır. Günlük malzemelerle yapılan pratik vegan tarif.

15 min

HAZIRLIK

20 min

PIŞIRME

35 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK

Malzemeler

- 2 bardak hindistan cevizi sütü
- 5 bardak su
- 100 g esmer şeker
- 45 g kakao
- 0.5 çay kaşığı tuz
- 140 g bitter çikolata

Yapılışı

1 Prepare the base liquid

Combine 2 cups plant milk, 5 cups water, 100g sugar, and 1/2 teaspoon salt in a medium saucepan. Heat over medium heat, stirring occasionally, until the mixture begins to steam and the sugar dissolves completely, about 3-4 minutes.

2 In a small bowl, whisk 45g cocoa powder with 4 tablespoons of warm water until completely smooth with no lumps remaining. Add this cocoa mixture to the heated plant milk mixture and stir until fully combined.

3 Reduce heat to low and add 140g chocolate pieces to the saucepan. Stir constantly until the chocolate melts completely and the mixture is smooth and uniform in color, about 2-3 minutes.

4 Increase heat to medium and bring the mixture to a gentle boil, stirring constantly. Continue cooking while stirring for 2-3 minutes until the pudding thickens enough to coat the back of a spoon.

5 Remove from heat and immediately divide the hot pudding among 4 serving bowls or ramekins. Let cool at room temperature for 15 minutes.

6 Cover each bowl with plastic wrap, pressing it directly onto the surface of the pudding to prevent a skin from forming. Refrigerate for 1-2 hours until completely chilled and set before serving.

Besin Değerleri

503

KALORI

7g

PROTEIN

45g

KARBONHIDRAT

41g

YAĞ

8g

LİF

35g

ŞEKER

260mg

SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Kakao tozunu suyla karıştırırken tel çırpıcı kullanın, böylece topaklanmayı tamamen engellersiniz.

Çikolatayı eklerken ateşi kısın ve sürekli karıştırın, yanmamasına özen gösterin.

Karışımı kaynatırken sürekli karıştırmaya devam edin, dibinin tutmaması için ahşap kaşık tercih edin.

Kalıba dökmeden önce karışımın tamamen pürüzsüz olduğundan emin olun, gerekirse süzgeçten geçirin.

Buzdolabına koymadan önce mutlaka oda sıcaklığında soğutun, sıcakken koyarsanız yoğuşma olabilir.

Daha yoğun bir kıvam için mısır nişastası ekleyebilir, daha akışkan istiyorsanız biraz daha bitki sütü ilave edebilirsiniz.

Kalıbı yağlamak yerine pişirme kağıdı kullanın, çıkarırken zorlanmazsınız.

Servis yaparken üzerine taze nane yaprakları koyarak hem görsel hem lezzet açısından zenginlik katabilirsiniz.