

Ječam s medom

... i jabukama, i cimetom! Uglavnom, ukusan i zdrav desert ?



Sastojci:

Za ječam (za 5 osoba):

- 1,5 dl ječma
- malo cimeta
- na vrh noža soli
- 1 dl sojinog ili kokosovog vrhnja
- 1 veća jabuka
- malo limunovog soka
- 3-4 žlice meda (ovdje cvjetni)

Za voćni umak:

- 2 dl soka od šljiva i suhih šljiva
- 2 žlice ječmenog brašna (razom pune)
- po želji naribana korica neprskanog limuna

Za kakao umak:

- 1,5 dl sojinog ili kokosovog vrhnja
- 2 žlice finijeg kakao praha
- 1 žlica meda
- po želji naribana korica neprskanog limuna

Priprema:

1.
Očišćen i opran ječam stavite kuhati u cca 0, 5 l vode kojoj ste dodali malo cimeta i na vrh noža soli. Kuhajte na laganoj do srednjoj vatri dok se ječam ne skuha (35-40 min).
2.
Za to vrijeme očistite i naribajte jabuku te ju nakapajte s malo limunovog soka. U mom slučaju jabuka je ostala neoguljena. U tavici s neprijanjajućim dnom propirajte jabuku u njenom soku dok višak tekućine ne ispari.
3.
Pred kraj kuhanja ječma dodajte mu vrhnje, i uz povremeno miješanje kuhajte još 5-10 min. Gotovo je kad ječam više ne 'pliva' u tekućini (ali ne mora ostati baš sasvim suh).
4.
U prohladen ječam umiješajte pirjanu jabuku i med. Meni su bile dovoljne nepune 4 žlice meda, a vi provjerite treba li vam više.
5.
Ječam dobro izmiješajte da se med otopi i rasporedite u posudice/kalupiče. Ova smjesa je dovoljna za 5 kalupića za puding. Ječam je prilično zasitan pa ne preporučam veće posudice. ? Dobro ohladite prije posluživanja.
6.
Za **voćni umak** dobro izmiješajte sok i ječmeno brašno. Zagrijavajte uz miješanje do kuhanja i kuhajte oko 3 minute, dok se ne zgusne. Možete koristiti i kukuruzni škrob (gustin), samo ga stavite malo manje nego ječmenog brašna.
7.
Ukoliko ipak ne možete bez okusa čokolade, pripremite **kakao umak**. Postupak je sljedeći: razmutite kakao prah u vrhnju (stavila sam vrhom pune žlice kaka). Smjesu uz miješanje zagrijte do kuhanja i kuhajte na laganoj vatri minuticu-
2.
Malo prohladite pa umiješajte med.

Napomene:Rashlađen desert poslužite s mlakim umakom i, po želji, naribanom limunovom koricom. Fotka s kakao umakom (iz 2009. g.) je napravljena jutro nakon izrade deserta - vidljivo je da se ječam još bolje povezao - to vam može pomoći kod vađenja deserta iz kalupića (ako nemate kalupiče za puding). Voćni umak je nastao kao zamjena za onaj s kakaom: prekasno sam shvatila da nemam kakao u kući. Koristila sam Fructal nezaslađen sok od suhih (60%) i svježih (40%) šljiva, ali možete koristiti i neki drugi sok koji vam paše uz jabuke i cimet. Ili namočite suhe šljive u toploj vodi, izmiksajte ih i - eto soka. ? Recept je napisan 29.01.2009.