Teresa



POSTRES · VEGÀ

Menjablanc de Reus

15min · 4 racions · 373 kcal

Ingredients

- **150 g** d'ametlles crues pelades (o farina d'ametlla)
- **0,6 litres** d'aigua
- **100 g** de sucre
- **50 g** de Maizena
- **1** branca de canyella
- **1** llimona, millor no tractada
- Sal

PER RACIÓ

Proteïnes	8,4 g
Greixos	20 g
Hidrats	45 g
Fibra	4,8 g

Elaboració

1. Bullir 5 minuts a foc viu l'aigua amb el sucre, la sal, una branqueta de canyella i la pell de mitja llimona
2. Deixar reposar uns 20 minuts i colar
3. Triturar les ametlles amb la meitat d'aquesta aigua, afegir la resta de líquid i continuar triturant
4. Deixar refredar i posar unes 12 hores a la nevera (o més)
5. Colar amb un colador fi
6. Dissoldre una mica d'aquest líquid amb els 50 g de Maizena
7. Escalfar la resta i afegir-hi la Maizena dissolta
8. Coure remenant fins que espesseixi
9. Omplir els motlles individuals i deixar refredar tapat
10. Posar unes hores a la nevera
11. Servir amb canyella en pols. També hi podem posar sucre i cremar-lo

RECOMANACIONS

Antigament es feia amb colador de roba. Es pot aprofitar l'ametlla per afegir-la a un iogurt.

Fet amb CookNest

