

Creme de ameixa - sem lactose e sem açúcar

Equipe FooFit · 30/06/2021



Tempo de Preparo

45 MIN

Dificuldade

Médio

Porções

2

Description

Ingredientes

- 1 copo (americano) de leite de soja (ou leite sem lactose)
- 1 xícara de ameixa sem caroço
- 1 gema
- 2 colheres de amido de milho
- 12 gotas de adoçante de sua preferência

Preparo

1. Misture a ameixa e o leite e bata no liquidificador mas sem deixar que a ameixa triture completamente. Deixe a mistura descansar por 30 minutos.
2. Coe a mistura em uma panela e reserve o leite.
3. Coloque a ameixa batida em uma vasilha e acrescente um dedo de leite e o adoçante mexa bem e reserve.
4. Acrescente ao leite o amido de milho e a gema.
5. Leve ao fogo brando e mexa até que ferva e forme uma mistura pastosa como mingau.
6. Deixe esfriar.
7. Acrescente a pasta a ameixa e mexa bem.
8. Despeje a mistura em tigelas ou taças de sobremesa.
9. Decore com pedaços de ameixa (opcional) cubra com papel alumínio e leve ao congelador.
10. Sirva quando estiver com a consistência desejada (pastoso ou congelado)
11. Fiz com ameixa mas sinta-se livre a experimentar outras frutas.