

Magus mustikapuder



Magus mustikapuder

Kas teadsid, et metsmustikad on ühed võimsaimad tervendajad maa peal, sisaldades lausa kümneid antioksidante, parandades seedimist ning toetades efektiivselt ka maksa tööd? Metsmustikad on tõeline kodumaine supertoit ning lisaks imelistele tervendavatele omadustele need pisikesed tumelillad marjad muidugi ka maitsevad suurepäraselt, sobides nii otse suhu pistmiseks kui ka smuuti, moosi või hoopis pudru sisse. Ja mis võikski olla parem kui alustada näiteks mõnda nädalavahetuse hommikut ühe soojendava hommikupudruga, mis täis tervendavat marjaväge! Soe kausitäis magusat putru viib küll mälestustes lausa tagasi lapsepõlve, meenutades vanaema armastusega valmistatud hommikuputru... Ainult et hoopis tervislikumas ja gluteenivabas võtmes ilma piimatoodete ning rafineeritud suhkruta!

Kogus: ühele

Valmistusaeg: 15 minutit

Raskusaste: kerge

Vaja läheb:

- 80g gluteenivabu kaerahelbeid
- 450ml vett või magustamata naturaalselt mandlipiima (vajadusel lisa vedelikku juurde)
- ½ tl kaneeli
- näpuotsatäis meresoola (valikuline)
- 1-2 spl naturaalselt vahtrasiirupit
- pool klaasi metsmustikaid (värskeid või külmutatud)
- kultuurmustikaid kaunistuseks (valikuline)

Kuidas teha?

Vala vesi ja/või mandlipiim potti ning lase keema tõusta. Seejärel lisa sisse kaerahelbed ning alanda kuumust. Keeda putru madalal kuumusel ning aeg-ajalt segades umbes 10 minutit, kuni helbed on pehmed ja puder moodustanud kreemise tekstuuri. Seejärel maitsesta puder kaneeli, vahtrasiirupi ja soovi korral ka näpuotsatäie meresoolaga ning sega sisse mustikad. Kata pott kaanega ja lase pudrul paar minutit seista ning maitsestuda. Serveeri soovi korral mustikate ning vahtrasiirupiga. Naudi!

P.S. Soovi korral võid metsmustikate asemel katsetada ka [külmkuivatatud metsmustikapulbrit](#).