Готовим пудинг, который часто используют во время торжества последователями ведического образа жизни во Франции. Они часто раздают такое угощение на улицах, а прохожие не только угощаются, но и просят рецепт такого прекрасного блюда.

Состав пудинга:

- **Используем просто молоко, можно разбавить на половину водой, можно просто применять воду- 650мл.**
- **Сахар — 290гр. (1 ½ чашки).**
- **Ели есть желание использовать шафран, то его количество должно соответствовать десяти жилкам (или без него вообще).**
- **Натереть орех мускатный – ½ ч.л.**
- **Изюм — ¼ чашки (30г.)**
- **Добавляем по желанию грецкие орехи или лесные — ¼ чашки (30г.)**
- **Масло сливочное – 200г. (1чашка).**
- **И манная крупа – 225 г. (1 ½ чашки).**

Далее готовим пудинг. **Доводим молоко (или воду) до кипения, кладем в нее сахар, мускатный орех, шафран и кипятим в течение минуты.**
Уменьшая огонь, оставляем кипеть. Орехи слегка нужно во фритюре обжарить, растолочь и пока отложить в сторону.

На небольшом огне растапливаем масло. Добавляем манную крупу и поджариваем, мешать нужно минут десять деревянной ложкой, пока не измениться цвет — коричневый с золотым оттенком. Масло должно начать отделяться от крупы.
Еще раз уменьшаем огонь.
Потихоньку вливаем приготовленный сироп в манку, мешать не перестаем. В этот момент, приготавливая пудинг надо быть осторожным! В тот момент, когда сироп соприкасается с крупой манной, смесь начнет разбрызгиваться.
Быстро перемешайте, что бы комки разбить.
Добавляем толченые орехи. Все это оставить надо на печке пока жидкость не впитается. Разрыхлите пудинг пару раз, перемешивая быстро.

Стоит подавать при температуре комнатной.
Ведическое питание
рекомендует такой рецепт к десерту.

- **Готовим пудинг в течение – 25 минут.**

Рецепт предоставлен сайтом smotricook.info