

## Хранене за здраве

Пудинг от сушени сини сливи и сушени кайсии

---

**Брой калории в една порция:** 200{mosimage}

### Продукти за 6 порции:

- 3 яйца
- 6 филии остарял козунак
- 10 гр. масло
- 50 гр. захар (5 с. л.)
- 150 гр. сушени сливи без костилките
- 150 гр. сушени кайсии
- 400 мл. обезмаслено прясно мляко
- 1 пакетче ванилова захар
- 2 с. л. ром
- 250 гр. малини (за соса)
- 2 ч. л. лимонов сок
- настъргана кора от 1 портокал

### Приготвяне:

Стоплете фурната до 175 градуса. Сложете нарязаните на кубчета сливи и кайсии да се накиснат в рома. Махнете кората на козунака и го нарежете на парченца. Разбийте яйцата на омлет. В дълбока купа смесете парчетата козунак, разбийте яйцата, млякото, 3 с. л. захар, ваниловата захар и накиснатите плодове с рома. Смесете добре с бъркане.

Сместа се пече на водна баня (като крем карамел) в малка подмазана тавичка. Проверете за изпичането с нож, който трябва да излезе чист, ако прободете пудинга.

Докато пудингът се пече, пригответе соса от малини, като смелите малините с миксер и добавите към тях сока от лимона и останалите 2 с. л. захар. Прецедете и оставете в хладилника да се изстуди.

Сервирайте пудинга студен, нарязан на филийки със соса от малини.

### Бележка:

Ако заместите захарта с изкуствен подсладител, можете да сведете броя на калории до 170 на порция. По принцип изкуственият подсладител не издържа на печене, но в този случай на водна баня, няма риск той да загуби сладостта си.

Обикновено 1 с. л. подсладител на прах се равнява на 1 с. л. захар, но най-добре е да се ръководите по описанието му за ползване.