

# Pudin de yogur



## Ingredientes (para 4 raciones)

- 1 huevo
- 80 g de leche desnatada
- 1 yogur natural desnatado
- 20 g de pan integral
- Ralladura de ½ limón
- 1 cucharadita de canela en polvo
- Fruta fresca (frutos rojos, manzana...)
- 4 nueces
- Miel (opcional)

## Elaboración

1. Cortar el pan a trozos pequeños y batir el huevo.
2. Mezclar en un bol el huevo, la leche, el yogur, el pan, la canela y la ralladura de limón. Dejar reposar unos minutos hasta que el pan esté reblandecido.
3. Batir hasta obtener una masa homogénea.
4. Repartir en cuatro tazas o moldes individuales, llenando hasta un máximo de  $\frac{3}{4}$  partes de su capacidad, y cocer a máxima potencia durante 1'15"-30" cada molde.
5. Desmoldar y servir en un plato decorando con fruta limpia y cortada a trozos, las nueces troceadas y un hilo de miel.

## Recomendaciones

En caso de intolerancia a la lactosa podemos substituir la leche y el yogur por versiones sin lactosa o vegetales.