

logurte com ruibarbo e flocos de aveia

Uma receita de OAK





Compota de ruibarbo

Ingredientes

- 500 g de ruibarbo
- 100 g de açúcar

Modo de preparação

1. Corte o ruibarbo em peças uniformes de cerca de 2 cm
2. Coloque os pedaços num tacho e aqueça-os juntamente com o açúcar e 50 ml de água em lume médio. Coloque a tampa no tacho.
3. Deixe ferver durante 15 a 20 minutos até o ruibarbo estar completamente desfeito. Mexa regularmente.

Flocos de aveia crocantes

Ingredientes

- 275 g de flocos de aveia
- 100 g de alperces secos, macios, aos pedaços
- 75 g de figos secos, macios, aos pedaços
- 60 g de tâmaras com grainhas, macias, aos pedaços
- 50 g de fatias de maçã secas, aos pedaços
- 40 g de coco seco
- 1 colher de sopa de gengibre moído
- 2 colheres de sopa de canela
- 5 claras de ovo

Modo de preparação

1. Pré-aqueça o forno até 130° C (150° C para um forno a gás). Coloque uma folha de papel vegetal numa assadeira grande (ou 2 assadeiras médias).
2. Coloque todos os ingredientes, exceto as claras de ovo, numa tigela grande, e misture bem todas as frutas, o coco e as especiarias.
3. Bata as claras em castelo numa tigela em separado e adicione a mistura de flocos de aveia e frutos, até tudo estar bem misturado e começar a colar.
4. Coloque a mistura numa camada uniforme na assadeira (ou assadeiras). Irá ter pedaços grandes e pequenos. Leve ao forno durante 40 minutos e misture bem após 30 minutos novamente, até a mistura ter uma cor castanha clara e começarem a formar-se pedaços.
5. Deixe arrefecer na assadeira e, em seguida, coloque numa caixa hermética até consumir.



Pudim

Ingredientes

- 350 ml de leite
- 2 gemas de ovo
- 25 g de açúcar
- 1 vagem de baunilha

Modo de preparação

1. Coloque o leite com a vagem de baunilha num tacho em lume médio e espere até estar quase a ferver. Retire o tacho do lume e deixe arrefecer uns instantes. Quanto mais tempo aguardar, mais intenso será o sabor a baunilha.
2. Com uma colher de pau, misture as gemas e o açúcar numa tigela em separado. Se utilizar uma colher de pau vai evitar a formação de bolhas de ar, pelo que ficará com um pudim mais espesso.
3. Adicione gradualmente o leite morno até a mistura ser homogénea.
4. Deite o líquido num tacho limpo e leve a lume brando mexendo sempre. É importante que o lume não esteja demasiado alto para evitar que a mistura coale. Continue a aquecer até o líquido espessar, formando uma película na colher de pau.
5. Deite o líquido numa taça grande, passando por um passador. Se não consumir imediatamente o pudim, cubra com película aderente para evitar a formação de uma capa.

Iogurte

Ingredientes

- Pur Natur Iogurte Natural 750g

Apresentação

Agora, coloque a compota de ruibarbo no fundo da sua tigela e cubra com uma camada de mistura de flocos de aveia. Misture uma parte de iogurte e uma parte de pudim e adicione na sua tigela. Se desejar, pode terminar com uma camada de coulis de frutas.

Bom apetite!