Молочный кисель с ванилью

На 100 грамм:
Калорийность: **118.16 ккал.**
Белки: **2.86 г.**
Жиры: **4.1 г.**
Углеводы: **17.42 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/molochnyj-kisel-s-vanilyu/

Ингредиенты:
- молоко 500 мл
- крахмал картофельный 1 столовая ложка
- ванильный стручок 1 штука
- сахар 3 столовые ложки
- тертый шоколад 1 столовая ложка

Приготовление:
Стручок ванили острым ножом разрезать в длину пополам и выскрести внутренности маленькие черные семена.
Крахмал развести в половине стакана молока. Чтобы избежать образования комочков, молоко лучше влить тонкой струйкой в миску с крахмалом, а затем аккуратно размешать все чайной ложкой.
Оставшееся молоко вылить в маленький сотейник, добавить стручок ванили вместе с семенами, довести до кипения, затем убавить огонь, извлечь стручок и тонкой струйкой влить разведенный в молоке крахмал.
Добавить сахар или мед (мед лучше взять деликатный, например, из цветов акации). Варить, постоянно помешивая, две-три минуты. Помешивать лучше всего венчиком тогда точно не будет комочков.
Готовый кисель охладить в течение тридцати минут, затем разлить по кружкам и подавать, посыпав тертым темным шоколадом (для контраста) или какао-порошком.