



Πουτίγκα καρπούζι

15'
Χρόνος
Εκτέλεσης

4 ώρες'
Χρόνος
Αναμονής

5'
Χρόνος
Ψησίματος

4-6
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Παίρνουμε τα κομμάτια καρπούζι, χωρίς κουκούτσια και φλούδα, τα βάζουμε στο μπλέντερ με τα μαχαίρια και τα χτυπάμε μέχρι να γίνουν υγρό. Το βάζουμε στην άκρη.
- Ανακατεύουμε μαζί τη ζάχαρη και το νισεστέ σε μία [αντικολλητική κατσαρόλα](#).
- Ανακατεύουμε και προσθέτουμε το καρπούζι.
- Βράζουμε το μείγμα σε μέτρια φωτιά.
- Πρέπει να ανακατεύουμε συχνά και να ξύνουμε τη βάση της κατσαρόλας με μία ξύλινη [κουτάλα](#) για να μην κολλήσει στον πάτο της κατσαρόλας το μείγμα.
- Βράζουμε και ανακατεύουμε συχνά, για 5 λεπτά, μέχρι να πήξει το μείγμα .
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε, ανακατεύοντας, το εκχύλισμα βανίλιας.
- Περνάμε από λεπτό κόσκινο πιέζοντας το μείγμα με μία σπάτουλα και το βάζουμε σε ένα [μπολ](#).
- Καλύπτουμε το μπολ με μεμβράνη βάζοντάς τη να κολλήσει επάνω στην πουτίγκα για να μην κάνει πέτσα.
- Βάζουμε το μπολ στο ψυγείο για περίπου 4 ώρες.
- Τη σερβίρουμε σε μπολ με τη [σαντιγί](#) και τα χοντροκομμένα φιστίκια Αιγίνης ή με άλλους ξηρούς καρπούς της αρεσκείας μας.

Tip

Αν θέλουμε μπορούμε να σερβίρουμε με κανέλα, σοκολάτα και τριμμένα μπισκότα!

Συστατικά

- 1.400 γρ. καρπούζι, κομμένο σε κομμάτια, χωρίς κουκούτσια και φλούδα
- 220 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 100 γρ. νισεστέ
- 1 κ.σ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)

Για το σερβίρισμα

- 100 γρ. [σαντιγί](#)
- 50 γρ. φιστίκια Αιγίνης, χοντροκομμένα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

401 Θερμίδες (kcal)	12.0 Λιπαρά (γρ.)	5.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	65.0 Υδατ/κες (γρ.)
20%	17%	26%	25%
55.0 Σάκχαρα (γρ.)	5.5 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.03 Αλάτι (γρ.)
61%	11%	11%	1%