

## Πουτίγκα με Σταφίδες και Ψωμί



Μερίδες: 9

### Υλικά:

- 7 φέτες ψωμί ολικής άλεσης κομμένο σε κύβους
- ½ φ σταφίδες
- 2 φ αποβουτυρωμένο γάλα
- 3 αυγά
- 2 κ.γ εκχύλισμα βανίλιας
- ½ κ.γ κανέλα
- ½ κ.γ μοσχοκάρυδο
- 1/8 κ.γ αλάτι

#### Εκτέλεση:

- Προθερμάνετε το φούρνο στους 175°C/ 350°F.
- Τοποθετήστε το ψωμί σε ένα λαδωμένο ταψί.
- Αναμίξτε τα υπόλοιπα υλικά και ρίξτε πάνω από το ψωμί.
- Ψήστε για 40 λεπτά και σερβίρετε.

#### Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 141
- Πρωτεΐνη: 6 γρ.
- Υδατάνθρακες: 27 γρ.
- Λίπη: 1 γρ.

Ένα άψογο επιδόρπιο που μπορεί κάλλιστα να χρησιμοποιηθεί και σαν πρωινό με φρέσκα φρούτα!