

Crème de riz au chocolat

plaisir à savourer quotidiennement

Ingrédients pour 1 petit pot

- 10cl de lait ou boisson au soja (moins énergétique)
- 1 cuillère à soupe de farine de riz bio
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre
- Option : 1 cuillère à soupe de sucre vanillé

Préparation 10 minutes / Cuisson 5 minutes

- Mettre le lait et la farine dans une casserole
- Mélanger bien pour éviter les grumeaux
- Mettre sur feu moyen et porter à ébullition en remuant souvent
- Baisse le feu laisser cuire 2 – 3 minutes, si la crème n'est pas épaissit poursuivre légèrement la cuisson
- Laisser refroidir hors du feu
- Ajouter la poudre de cacao et du sucre vanillé si le cacao est non sucré
- Mettre la crème dans le bol à blender et mixer jusqu'à obtention d'une crème fluide
- Verser dans des pots et laisser refroidir au moins 30 minutes avant de déguster

Accompagnement

- Vous pouvez verser du coulis de fruits rouges (sans pépin) sur la crème

Diétôdélices