

🍴 Crema di riso al cocco 🍴

Preparazione: 5 min | **Cottura:** 10 min | **Porzioni:** 1 | **Difficoltà:** Facile | **Dieta:** Alto in fibre/Vegetariano



Ingredienti

- 1 Uovo
- 30 g di Farina di riso (senza glutine)
- 200 ml di Bevanda di mandorla senza zuccheri (o altra bevanda vegetale)
- 2 Cucchiaini di cocco grattugiato
- Frutta fresca a piacere (banana, fragole, mirtilli, kiwi, ecc.)
- Scaglie di cioccolato fondente (minimo 85%, senza lattosio)

Come Preparare

1 – Unisci gli ingredienti di base

- In un piccolo pentolino, sbatti insieme l'uovo e la bevanda di mandorla fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.

2 – Aggiungi gli ingredienti secchi

- Unisci la farina di riso e il cocco grattugiato, mescolando continuamente con una frusta per evitare la formazione di grumi.

3 – Cuoci la crema

- Cuoci a fuoco medio-basso, mescolando senza sosta, fino a quando il composto si addensa e diventa cremoso e uniforme (circa 8–10 minuti).

4 – Fai intiepidire

- Versa la crema in una ciotola e lasciala raffreddare per qualche minuto.

5 – Aggiungi i topping

- Completa con la tua frutta fresca preferita e qualche scaglia di cioccolato fondente.

👉 Video ricetta: <https://youtube.com/shorts/JAcbsi7cQPU>

💡 Consigli & Varianti

✓ **Tocco tropicale:** aggiungi qualche pezzo di ananas fresco o mango al posto dei frutti di bosco; la frutta tropicale si abbina perfettamente al cocco per un gusto solare e vacanziero.

✓ **Finale croccante:** cospargi con scaglie di cocco tostate, semi di chia o mandorle tritate prima di servire, per una nota croccante e un apporto extra di grassi buoni.