

Crema cotta di miglio all'arancia

Senza zucchero e derivati animali.

Compito di oggi: riscoprire la dolcezza naturale dei cibi per ridurre la quantità di zuccheri aggiunti. E il dolce è servito!



Il sapore dolce scatena quel "non-so-che" che rilassa e rasserena la mente. È normale, quindi, se ti capita di **avere voglia di dolci**. Senza ricorrere a cibi confezionati ricchi di zucchero, però, puoi appagare il tuo palato cercando la dolcezza naturale di alcuni alimenti. Trovi degli esempi proprio qui in questa ricetta: con la bevanda vegetale di riso, le carote e l'arancia puoi (ri)scoprire una dolcezza tutta nuova, più genuina, che ti permette così di ridurre la quantità di zucchero aggiunto.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 5 min. + il tempo di ammollo del miglio + 25 min. di cottura

Ingredienti

(per 4 persone)

250 g di bevanda vegetale di riso

50 g di riso

50 g di miglio

30 g di carote Passo dopo Passo Despar

200 g di acqua

60 g di zucchero di canna integrale

4 cucchiaini di granella di nocciola

2 cucchiai di succo di arancia

Procedimento

1. Metti in ammollo la sera prima il miglio in abbondante acqua, ricopri con pellicola e riponi in frigorifero.
2. Il giorno dopo metti in una pentola a bordi alti tutti gli ingredienti (le carote devono essere prima tagliate a dadini) e lascia cuocere per 20 minuti a fuoco bassissimo.
3. Trascorso il tempo, frulla il composto con un frullatore a immersione. Per filtrare bene il composto passalo poi al colino con l'aiuto di un cucchiaino fino a creare una crema liscia.
4. Versa la crema in 4 coppette monoporzionamento e lascia raffreddare.
5. Prima di servire cospargi la superficie con granella di nocciole.