



Per uno spuntino da gustare fuori casa: rice cake con mele e cannella

Perfette come fonti di energia leggere prima o durante uscite un po' più lunghe.
Facili da preparare e comode da portare con sé.

Quantità:

Con la ricetta si ottengono ca. 12 rice cake

Ingredienti:

- > 250 g di riso per sushi
- > 1 l di olio di cocco
- > 500 ml di succo di mela
- > 30 g di mele essiccate a pezzetti
- > 12.5 g di sciroppo d'agave
- > Vaniglia (a piacere)
- > 1 cucchiaio di cannella
- > 1.5 cucchiaini di zucchero
- > Un pizzico di sale
- > 1 sacchetto per congelatore (almeno 3 l)

Preparazione:

1. Scaldare l'olio di cocco: sciogliere l'olio di cocco in una padella a fuoco medio.
2. Tostare il riso: aggiungere il riso e rosolare per 1-2 minuti in modo che assorba l'olio.
3. Aggiungere il succo di mela: versare il succo di mela e fare sobbollire fino a quando il liquido non sarà stato quasi interamente assorbito.
4. Altri ingredienti: tagliare a pezzettini le mele essiccate e mescolarle con lo sciroppo d'agave, la cannella, lo zucchero, la vaniglia e il sale.
5. Fare sobbollire: cuocere il riso a fuoco medio per 15-20 minuti, mescolando regolarmente per non farlo attaccare.
6. Lasciare raffreddare: lasciare raffreddare leggermente il riso.
7. Porzionare: versare in un sacchetto da congelatore capiente, appiattirlo e chiuderlo bene.
8. Raffreddare: conservare in frigorifero per almeno 4 ore, preferibilmente tutta la notte.
9. Tagliare: tagliare a pezzetti, confezionare singolarmente (ad es. con carta da forno e pellicola) e conservare al fresco: ready to ride!