

Nuvole di Riso

Il modo migliore per iniziare la giornata è con una ricca e sostanziosa colazione: perché non farla con dei biscotti fatti in casa?

Questa penso sia la mia ricetta di biscotti preferita, tra quelle che ho fatto fino ad oggi almeno! Adoro la loro consistenza e leggerezza, non in termini di calorie o grammatura, ma per la sensazione che lasciano in bocca.

Essendo fatti con farina di riso sono adatti per una dieta senza glutine e consiglio di acquistare farina di riso "pura" normale o integrale, ossia non preparati per ricette *gluten free*. Requisito fondamentale: farina di riso 100% italiana!

Stagionalità: *tutto l'anno.*



Esempi colazioni

1. **Nuvole di Riso** + caffè latte senza zucchero e cannella + frutta fresca di stagione
2. **Nuvole di Riso** + infuso o tè caldo senza zucchero + yogurt greco 0% o yogurt vegetale cocco (tipo *Latte fermentato di cocco al naturale Harvest Moon*) + frutta fresca
3. **Nuvole di Riso** + frullato di latte di soia senza zucchero e frutta fresca

Ingredienti

- 150g di Farina di Riso (meglio se Integrale)
- 1 uovo biologico
- 60g di burro chiarificato
- 30g di miele (massimo 50g)
- 1 cucchiaino di bicarbonato
- 1 pizzico di sale
- Vaniglia da baccello o in polvere

Note: *senza lattosio, senza glutine, vegetariana.*

Procedimento

- Mescolare insieme tutti gli ingredienti.
- Creare circa 9 palline (risulterà difficile maneggiarli) e poi schiacciarle delicatamente per appiattirle.
- Infornare in forno preriscaldato a 180 non ventilato per 10 min (massimo 15).
Attenzione a non lasciarli troppo perché si potrebbero bruciare sotto e lo scopriresti troppo tardi.