

RISO E LATTE CON I FRUTTI DI BOSCO

Un sorriso ai frutti di bosco...

Ingredienti:

120 g di riso originario
0,5 l di latte parzialmente scremato
1 stecca di vaniglia
2 cucchiaini di miele d'acacia
100 g di yogurt magro
150 g di frutti di bosco misti

Preparazione:

Incidere la stecca di vaniglia nel senso della lunghezza, prelevare i semi con l'aiuto di un coltellino, trasferirli in una casseruola antiaderente e versare il latte. Portare a ebollizione, aggiungere il riso, mescolare e cucinare, a fiamma bassa, per 15 minuti; unire il miele e lasciare raffreddare. Incorporare lo yogurt, versare la metà dei frutti di bosco sul fondo di 4 bicchierini, coprire con il riso e terminare con i frutti rimasti. Se piace, decorare con filini di scorza di limone e servire con Ventagli e Sigarette Ali d'Oro.



Fonte: <http://www.donnamoderna.it>