

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Barrette di riso soffiato

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** PREPARAZIONE: **5 min** COTTURA: **10 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + *15 MINUTI DI RIPOSO*



Le barrette di riso soffiato sono una merenda davvero golosa e genuina, perfetta da dare ai vostri figli per la merenda a scuola. L'energia del miele, dello zucchero e del riso soffiato darà quella carica che servirà loro per poter proseguire la giornata pieni di forza.

Questa versione delle barrette di riso soffiato è quella basic, potrete partire da questa per apportare le modifiche o le aggiunte desiderate. Per esempio potreste voler sostituire lo zucchero semolato con quello di canna e aggiungere gocce di cioccolato piuttosto che frutta secca o disidratata.

Insomma una ricetta salutare per sapere sempre cosa stiamo consumando.

INGREDIENTI

ZUCCHERO 80 gr

MIELE 50 gr

RISO SOFFIATO 125 gr

PREPARAZIONE

- 1** Per realizzare delle barrette di riso soffiato perfette dovrete partire dal far fondere lo zucchero insieme al miele a fuoco moderato. Lo zucchero non dovrà caramellare ma dovrà semplicemente fondersi ed amalgamarsi al miele.
- 2** Nel frattempo versate il riso soffiato in una ciotola molto capiente, dovrete, infatti, riuscire a mescolarlo agevolmente.

Quando lo zucchero ed il miele si saranno ben amalgamati, versate il composto nel riso soffiato (potete usare anche il riso soffiato integrale per rendere le vostre barrette ancora più salutari). Mescolate molto bene in modo tale che il riso venga completamente rivestito da miele e zucchero.

Se preferite, per lavorare meglio il tutto, potete anche trasferire il riso al quale già avete aggiunto la miscela zuccherosa, sul piano di lavoro per poterlo lavorare meglio con le mani.

- 3** Trasferite, a questo punto, il riso in una teglia foderata con della carta forno facendo in modo che si venga a creare uno strato uniforme e ben livellato. Trasferite la teglia in

frigorifero per circa 15 minuti in modo tale che lo zucchero si indurisca e faccia da collante per il riso.

- 4 A questo punto tagliate il riso in barrette o in quadratini e consumateli a piacere. Conservate le barrette in vasi chiusi ermeticamente.