

Czekoladowy ryż pełnoziarnisty.



Składniki

1 szt. - woreczek ryżu
pełnoziarnistego
200 ml - mleko
50 ml - słodka śmietana
1 szt. - gorzka czekolada
70%
5 łyżeczka - ksylitol
1 garść - suszone jagody
goji
3 łyżeczka - nasiona chia
1 garść - orzechy
1 garść - ziarenka
słonecznika
200 g - maliny
1 szczypta - sól

Opis wykonania

Czekoladowy ryż pełnoziarnisty z orzechami i malinkami to idealny pomysł na słodkie śniadanie, albo podwieczerek.

Ryż gotujemy w wodzie z solą. Do garnuszka wlewamy mleko z ksylitolem i dodajemy ugotowany ryż. Czekoladę ze śmietanką podgrzewamy w osobnym garnuszku do momentu rozpuszczenia czekolady. Do ryżu dodajemy nasiona chia, jagody goji, drobno pokrojone orzechy, ziarenka słonecznika i dodajemy rozpuszczoną czekoladę . Gotujemy jeszcze przez chwilkę. Ryż przekładamy do miseczek dekorujemy orzechami i malinami.