

Brownies di riso vegan e senza glutine

PREPARAZIONE: **30 min** COTTURA: **45 min** DOSI PER: **6 persone**

Per questo sabato pomeriggio di metà dicembre ho un pensierino per voi: sia che vi siate dati allo shopping pre natalizio sfrenato, sia che abbiate dedicato la giornata alla pratica dei vostri sport preferiti, avrete sicuramente bisogno di una bella carica in modo da ritrovare le energie per la serata che vi aspetta..Quindi perché non provare i miei brownies di riso, cioccolatosi quanto basta, ma senza ingredienti di derivazione animale e anche glutenfree?

Ingredienti

- 400 gr di riso integrale cotto
- 100 gr di latte vegetale
- 200 gr di sciroppo di riso
- 100 gr di cioccolato fondente
- 70 gr di nocciole
- 60 gr di olio di semi
- 30 gr di cacao amaro

Procedimento

1. Fai sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria, trita grossolanamente le nocciole e tieni da parte.
2. Versa in una ciotola il riso integrale cotto, il latte vegetale, lo sciroppo di riso l'olio di semi e il cioccolato fondente fuso e frulla tutto molto bene con l'aiuto di un mixer ad immersione, in modo da ottenere un composto cremoso e omogeneo.
3. Aggiungi alla preparazione mescolando il cacao e successivamente le nocciole tritate.
4. Versa il composto ottenuto in una teglia rettangolare di circa 17×24 cm, livellando con una spatola, lo spessore sarà di circa un cm.
5. Inforna a 180 gradi per 45 minuti, lascia raffreddare e servi tagliando in quadrotti.

