



vegetaliana

vegetaliana

Ricetta della mousse di miglio

Ingredienti (per 10 – 15 persone):

1 tazza (250 gr.) di miglio
Acqua 600 ml
Malto di grano 4 cucchiari
Crema di nocciole 4 cucchiaini
Cacao amaro 4 cucchiari
Olio di girasole 1 cucchiario
Olio di mais 1 cucchiario
Latte di soia
Granella di nocciola per guarnire

Procedimento:

- 1) Sciacquare il miglio sotto l'acqua corrente;
- 2) far tostare leggermente con olio di girasole;
- 3) aggiungere l'acqua e un cucchiario di olio di mais;
- 4) far cuocere finché il miglio risulta tenero;
- 5) aggiungere gli altri ingredienti e frullare il tutto;
- 6) se occorre aggiungere un po' di latte di soia.

Note:

Conservare in frigo. E' più buono se consumato il giorno dopo.

