



Tálalás: **2 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés:



Kohári Éva

GLUTÉN- ÉS TEJMENTES „TEJBEGRÍZ”

A glutén- és tejmentes diétán lévőknek sem kell lemondani a tejbegríztől, hiszen gluténmentes rizsdarából megszólalásig pont olyat tudunk készíteni, mint a hagyományos. Emlékszem, mikor kiderült a lányomról, hogy gluténérzékeny, teljesen elkeseredett, hogy ő akkor többet már nem ehet grízpapit. A rizsdarát pontosan ugyan azokhoz az ételekhez használhatjuk ugyan úgy, mint a grízt. Így tudunk tökéletes grízestésztát és túrógombócot is készíteni. Sárám egyaránt szereti ezt az ételt hidegen és melegen is, így rendszeresen készítem neki tízóraitra, amit magával visz az iskolába. Megtöltök egy jól záródó műanyag dobozt a papival, alaposan megszórom fahéjjal és kakaóval, majd csomagolok mellé egy kiskanalat. Ebből a tízóraiból még soha nem maradt a nap végére a doboz alján mutatóban sem. Ez a gluténmentes verzió teljesen hasonló módon készül, mint a grízes társa: 1 dl tejhez vagy tejmentes diéta esetén növényi italhoz 1 evőkanál, vagyis 16 g rizsdarát adjunk. Így a tejbegríz nem lesz folyós, de a kanál sem áll meg benne. Ha kicsit több darát teszünk hozzá, gyönyörűen lehet szeletelni kihűlt állapotban és egy gyors panírozás, sütés után fenséges desszertet készíthetünk belőle pillanatok alatt.

HOZZÁVALÓK

500 ml Auchan bio
rizsital

80 g gluténmentes
rizsdara
2 evőkanál cukor

HOZZÁVALÓKA TETEJÉRE

ízlés szerint cukrozott

kakaó
ízlés szerint fahéj
ALLERGÉNEK

- 1** A rizsitalt forraljuk fel egy lábosban, közben időnként keverjük meg, mert könnyen odaég.
- 2** A rizsdarát lassan, fokozatosan öntsük a forrásban lévő növényi italhoz, közben kevergessük, így biztosan nem lesz csomós.
- 3** Főzzük a tejbegrízt 2-3 percig, míg eléri a kívánt sűrűséget. Ahogy hűl a tejbegríz, még sűrűsödni fog. A főzőlapról levéve keverjük hozzá a cukrot.
- 4** Tálaljuk ízlés szerint kakaóval, fahéjjal, de kínálhatunk mellé lekvárt, esetleg friss gyümölcsöt is.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**

