



Pour la route: les gâteaux de riz aux pommes et à la cannelle

Idéal pour une collation pleine d'énergie avant ou pendant les longs trajets.
Facile à préparer et à transporter.

Quantité:

La recette permet de préparer env. 12 gâteaux de riz.

Ingrédients:

- > 250 g de riz à sushi
- > 1 l d'huile de coco
- > 500 ml de jus de pomme
- > 30 g de morceaux de pommes séchées
- > 12,5 g de sirop d'agave
- > Vanille (selon préférences)
- > 1 LE de cannelle
- > 1,5 LE de sucre
- > 1 pincée de sel
- > 1 sac congélation (min. 3 l)

Préparation:

1. Chauffer l'huile de coco: faire fondre l'huile de coco dans une poêle à feu moyen.
2. Faire griller le riz: ajouter le riz et le faire revenir 1 à 2 minutes pour qu'il absorbe l'huile.
3. Ajouter le jus de pomme: verser le jus de pomme et laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide soit presque absorbé.
4. Autres ingrédients: couper les pommes séchées en petits morceaux et les mélanger avec le sirop d'agave, la cannelle, le sucre, la vanille et le sel.
5. Laisser mijoter: faire cuire le riz à feu moyen pendant 15 à 20 minutes en mélangeant régulièrement pour éviter qu'il ne brûle.
6. Laisser reposer: laisser le riz refroidir un peu.
7. Diviser en portions: verser dans un grand sac de congélation, aplatir et bien fermer.
8. Refroidissement: laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 4 heures, de préférence toute la nuit.
9. Découper: couper en morceaux, emballer individuellement (p. ex. dans du papier sulfurisé et du film alimentaire) et stocker au frais – ready to ride!