

## **Budino di riso e pesche**

Un budino superdietetico antintolleranze perfetto per la prima colazione.

1 mug di latte di riso  
4 cucchiaini di fiocchi di riso  
1 cucchiaino di malto  
2 pesche mature  
mezzo cucchiaino da caffè di agar agar  
un pizzico di cannella in polvere

Si lasciano a mollo i fiocchi nel latte per alcune ore, anche tutta notte.

Si tagliano a pezzetti le pesche sbucciate e si frullano insieme al latte coi fiocchi.

Si aggiunge il malto, l'agar agar e la cannella e si fa bollire a fuoco basso per 10 minuti, si mette negli stampini e si fa riposare in frigo per alcune ore, o in freezer. Prima di mangiare si cosparge di sciroppo d'acero.

Si può variare il tipo di latte, di fiocchi, di frutta, di spezie, in infinite varianti.

