

Crema Pasticcera senza Glutine

Crema pasticcera senza glutine con la sostituzione della farina normale con quella di riso e senza lattosio con la sostituzione del latte, per la vaniglia si può usare 1 bacca tagliata a metà per lungo oppure i classici aromi che si trovano ovunque. Posso consigliare se serve una pasticcera più dura, che può servire per farcire una torta si può aggiungere 30-40 gr di farina agli ingredienti della ricetta. Durante la cottura mi raccomando di fare molta attenzione a non far attaccare la crema al fondo e fare i grumi, il tutto si risolve alternando una spatola in silicone per il fondo e i bordi e una frusta per evitare i grumi, se si nota che si iniziano a vedere grumi togliere dal fuoco e sbattere energicamente con la frusta. Da gustare anche calda con dei Muesli o scaglie di cioccolato.

Senza **Glutine**

VEGETARIANO

Senza **LATTOSIO**



8
Porzioni



10 min.
Preparazione



10 min.
Cottura

Ingredienti

1 LT	LATTE SENZA LATTOSIO
350 GR	ZUCCHERO
100 GR	FARINA DI RISO
6	TUORLI
2	UOVA INTERE
Q.B.	VANIGLIA

Procedimento

- 1
METTI IL LATTE CON LA VANIGLIA A BOLLIRE
- 2
SBATTI LE UOVA CON LO ZUCCHERO IN UNA BACINELLA, POI LA FARINA SETACCIATA
- 3
QUANDO IL LATTE BOLLE, VERSA LA META' DEL LATTE NELLA BACINELLA, MESCOLA IL TUTTO E POI VERSA DI NUOVO NELLA PENTOLA
- 4
CUOCERE A FUOCO MEDIO BASSO ALTERNANDO TRA FRUSTA E UNA SPATOLA DI SILICONE IN MODO DI STACCARE BENE IL COMPOSTO DAL FONDO E DAI BORDI FINO ALLA CONSISTENZA DESIDERATA
- 5
VERSA IN UN CONTENITORE COPRI CON PELLICOLA E LASCIA RAFFREDDARE

Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
291	8,98 gr	52,80 gr	5,38 gr