NUTRIWELL
BY CLÉMENCE

DESSERT

Riz au lait *vanille*

30 min	4 portions	Facile
PRÉPARATION	PORTION(S)	NIVEAU

Végétarien · Batch · Famille

Ingrédients

- **120 g** de riz rond
- **700 ml** de lait
- **1** gousse de vanille (ou extrait)
- **1 c. à soupe** de miel ou sucre
- **1 pincée** de sel

Préparation

1. Rince le riz. Chauffe le lait avec la vanille et le sel.
2. Ajoute le riz, cuis à feu doux 25 min en remuant souvent.
3. Sucre légèrement en fin de cuisson. Déguste tiède ou froid.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le dessert doudou de l'enfance, juste sucré ce qu'il faut. Le lait apporte des protéines, le riz un glucide réconfortant — un dessert qui cale vraiment et qui se prépare d'avance pour toute la famille. ✦

Clémence ✦