Krumiri di riso allo zucchero muscovado. In riga!



Ecco come dovrei mettermi!

In riga

Chè lo sono poco, anzi, a dire il vero, per niente!

Nel senso che dovrei pensare seriamente a mettermi a dieta prima di cominciare a rotolare lungo la prima discesa che mi capita sotto i piedi.

E più di tutto dovrei pensare a riequilibrare un minimo la mia alimentazione.

Ultimamente…vabbè un po' più che ultimamente…sta diventando un concentrato di "schifezze"!

Rinunciare a un piatto di pasta per poi sgranocchiare crackers tutto il giorno con la scusa che gli scarti del LM mica posso buttarli o far fuori una tavoletta di cioccolato (chè l'ultimo quadretto arriva solo quand'è finita!) non è che sia proprio il massimo, NO!

Ci fosse almeno la scusa dei brufoli!

Ma manco quelli accidentaccio!

E tanto non so nemmeno se riuscirebbero a frenarmi!

Ansia, stress, nervoso, mi stanno logorando in tutti i sensi.

A volte mi chiedo perchè non sono una di quelle a cui la tensione chiude la bocca dello stomaco invece di aprirci una voragine e trasformarlo in un pozzo senza fondo!

Triterei anche le pietre, meglio di uno schiacciasassi!

La cosa che più mi dà fastidio in tutto questo è l'essere consapevole di sbagliare.

L'essere consapevole di starmi facendo del "male" e continuare a farlo apposta.

Per stare peggio!

Un po' più masochisti no eh? mhhhhhh…

In riga

Devo trovare la forza di volermi un pizzico più di bene e mettermi in riga.

Così come ce l'ho fatta a metterci i biscotti!

Ve li ricordate questi?

Dalla striatura persa in cottura della prima volta, stavola alla faccia se c'è rimasta.

Forse anche troppo!!!

Mano un po' pesante o segno che è arrivato il "famoso" lunedì della dieta?!?!?!

Ai posteri l'ardua sentenza!

A voi la prova assaggio!

Ve li avevo promessi no?



[ricetta adattata da “**Croissant & Biscotti**” di L.Montersino]

Krumiri di riso allo zucchero muscovado

Tempo di preparazione 20 minuti

Tempo di cottura 15 minuti

Tempo passivo 2 ore

Porzioni 6-8 persone

Ingredienti per circa 30 biscotti

- 218 gr di farina di riso
- 76 gr di burro leggermente salato
- 75 gr di zucchero a velo muscovado (per me Mauritius Muscovado BRONsugar di D&C passato al mixer)
- 50 gr di latte intero fresco
- 7,5 gr di miele di eucalipto
- 10 gr di uova
- 5,5 gr di tuorlo
- abbondante scorza di limone e arancia
- 1,85 gr di lievito (circa ½ cucchiaino scarso)

- un pizzico di sale (***SOLO*** in caso di burro normale)

Procedimento

1. Setacciare insieme la farina di riso e il lievito e unire eventualmente anche un pizzico di sale (SOLO se si usa burro normale).
2. Montare il burro morbido insieme al miele e allo zucchero.
3. Aggiungere poco alla volta il tuorlo e l'uovo sbattuti insieme al latte freddo e, una volta incorporati unire il mix di farina.
4. Amalgamare bene il tutto, inserire l'impasto in una sac à poche con la bocchetta a stella (la mia era n°12 ma sarebbe stata meglio leggermente più piccola) e formare dei tronchetti di circa 7cm sulla placca rivestita di carta forno.
5. Riporre in frigo per almeno 2 ore in modo che i biscotti mantengano meglio la forma in cottura, quindi infornare a 180°C per circa 12-15 minuti.
6. Sfornare, aspettare un paio di minuti e trasferire delicatamente su una griglia per far raffreddare completamente.



Un bacio a tutti, buona settimana ^_^