

Ρυζόγαλο

Το ρυζόγαλο είναι ένα εύκολο και υγιεινό παρασκεύασμα που μπορείς να φτιάξεις εύκολα μόνος ή μόνη σου σε πολύ λίγο χρονικό διάστημα και να το φας μαζί με τους φίλους σου ή τα αδέρφια σου το απόγευμα. Συνδυάζει δύο βασικά συστατικά για τη διατροφή μας το γάλα και το ρύζι. Αν θες να κάνεις το ρυζόγαλο με λιγότερο λίπος και θερμίδες μπορείς να χρησιμοποιήσεις αντί πλήρες γάλα, ελαφρύ ή ακόμα και άπαχο.

Υλικά

- 2 κουταλιές ρύζι συνηθισμένο
- 1 ποτήρι νερό
- 1 ποτήρι γάλα φρέσκο
- 1 κουταλιά ανθόνερο ή ροδόσταγμα, ή ½ κουταλάκι βανίλια
- 1 κουταλιά ζάχαρη
- 1 κουταλιά αλεύρι καλαμποκιού
- λίγη κανέλα αλεσμένη

Σκεύη

- κατσαρολάκι
- ποτήρι
- κουτάλι σούπας
- κουτάλι ξύλινο
- κουταλάκι τσαγιού
- λεκανίτσα

Σειρά Εργασίας

1. Μέτρησε και βάλε το ρύζι στο τρυπητό. Πλύνε το και ρίξε το στο κατσαρολάκι.
2. Βάλε και το νερό και βάλε το σε χαμηλή φωτιά να ψηθεί «να πιει το νερό του».
3. Κατέβασε το από τη φωτιά και ρίξε το γάλα, το ανθόνερο και τη ζάχαρη.
4. Βάλε το πάλι στη φωτιά για 5 λεπτά.
5. Ρίξε στο ποτήρι το αλεύρι καλαμποκιού και τρεις κουταλιές νερό και διάλυσέ το καλά.
6. Ρίξε το στην κατσαρόλα, ανακάτεψε καλά μέχρι να πήξει το ρυζόγαλό σου.
7. Βάλε σε λεκανίτσα και πασπάλισε με κανέλα.