

Mochi giapponese

Ingredienti per 6 mochi da 24 g ciascuno

- 1 busta di **Glycosade®** (60g)
- 80 ml di bevanda vegetale di mandorle (o altra bevanda vegetale) senza zuccheri aggiunti
- 1 g di xantano
- A piacere edulcorante liquido o in polvere ad esempio eritritolo o stevia
- Semi di sesamo oppure granella di nocciole o noci oppure cioccolato 100% fondente senza zuccheri aggiunti fuso

Preparazione

1. In una ciotola, versare la bevanda vegetale a base di mandorle, aggiungere il contenuto di una busta di **Glycosade®** e mescolare bene in modo da ottenere un composto omogeneo.
2. Aggiungere la polvere di xantano e continuare ad impastare fino ad ottenere un composto semi solido.
3. Dividere l'impasto in 6 e formare con le mani bagnate delle palline leggermente schiacciate.

Consigli. Ricoprire con semi o granella di noci per una consistenza più croccante.



	Per ricetta	Per 2 mochi
Energia	223 kcal	74,3 kcal
Proteine	0,5 g	0,2 g
Carboidrati	52,8 g	17,6 g
Di cui zuccheri	0 g	0 g
Lipidi	0 g	0 g
Fibre	1 g	0,3 g

Nei valori nutrizionali non è compresa la copertura dei mochi.