



Plate Trick



# Mochi Daifuku avec raisin Shine Muscat

Le Shine Muscat (une variété de raisin originaire d' Hiroshima) ne contient pas de pépins. On peut consommer le fruit en entier, y compris la peau. Le Shine Muscat également riche en fibres alimentaires, aide à prévenir la constipation, à réduire le taux de cholestérol et à diminuer l'augmentation du taux de sucre dans le sang. Il contient également du potassium, qui aide à éliminer le sodium, et du bêta-carotène, qui vient en prévention du stress oxydatif. Cette fois-ci, nous avons utilisé l'édulcorant naturel sans calories "Lakanto" pour sucrer!



Ingrédients anti-âge

Raisin Shine Muscat

<Comment cuisiner>

<Ingrédients> Pour 2 personnes

8 raisins de Shine Muscat  
160 g de la pâte de haricots rouge  
120 g de farine de riz gluant  
20 g de lakanto (édulcorant à base de fruits de moine)  
150 cc d'eau  
fécule de pomme de terre



1. Envelopper les muscats dans la pâte de haricot rouge.
2. Mettre la farine de riz et le lakanto dans un bol, ajouter l'eau petit à petit et mélanger.
3. Recouvrir d'un film plastique et mettre au micro-ondes à 600 w pendant 1 minute.
4. Retirer 3, mélanger soigneusement et chauffer au four à micro-ondes à 600 w pendant encore 1 minute 30 secondes.
5. Lorsque le mélange devient collant, étaler 4 sur une planche à découper saupoudrée de fécule de pomme de terre, étaler une fine couche de fécule de pomme de terre sur le mélange et diviser en 8 portions égales.
6. placer le 5 sur les mains et l'envelopper d'un muscat au centre.