

Creador: ElRincónvegeta



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Otros

Tipo de cocina: Vegana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Muy económico

Descripción:

Ingredientes para 1 persona :

- 240 ml de agua mineral
- 60gr. de copos de avena
- Canela molida
- 10 frambuesas
- 2 cucharadas de semillas de lino
- Frutas desecadas (pasas, piña...)
- Una pizca de sal marina
- Sirope de ágave

Preparación:

Paso 1

En un cazo poner el agua, los copos de avena, dos cucharadas de semillas de lino (no dan sabor, tan solo nos aportan omega 3 y textura) y una pizca de sal marina. Llevar a ebullición y remover constantemente para que la avena y el lino empiecen a espesar. Hervir 5 minutos a fuego lento o hasta que veamos que ha espesado. Añadir siete de las frambuesas, tapar y dejar reposar unos minutos.

Paso 2

Pasar la batidora por el cazo hasta que quede una textura suave y cremosa. Añadimos el ágave al gusto y volvemos a mezclar.

Paso 3

Emplatamos con 3 frambuesas y frutas secas por encima.