Batido de manzana y sésamo

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Monónimo



Tiempo: 2 horas
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Otros
Tipo de cocina: Vegana
Otros: Cocina Exótica
Coste: Muy económico

Descripción:

Desayuno o merienda. Se puede tomar con el agua caliente y añadirle una o dos cucharaditas de algarroba que le da un maravilloso sabor chocolateado que reconforta en los días de frío.

Ingredientes para 1 persona :

- 2 Dátiles
- 2 cucharadas generosas de Semillas de sésamo
- 1 grande o 2 pequeñas de Manzana reineta
- Agua

Preparación:

Paso 1

Poner a remojo las semillas de sésamo para activarlas. Lo ideal es dejarlas toda la noche. Una vez pasado el tiempo las aclaramos bien varias veces y las reservamos. Lo ideal es activar una buena cantidad y luego dejar que se sequen bien al sol o en una deshidratadora y guardarlas en un tarro se cristal en la nevera. Así las puedes usar cuando quieras sin tener que esperar.

Paso 2

Por otro lado ponemos a remojar los dátiles, sin el hueso, durante un par de horas.

Paso 3

Cuando ambos ingredientes estén listos ya podemos hacer el batido. Ponemos en una batidora la manzana troceada, los dátiles y el sésamo y añadimos agua, id calculando la cantidad poco a poco en función de si lo queréis más o menos espeso, lo trituramos bien y ya está listo.