

CREMA DE CACAO SALUDABLE



Leche, cacao, avellanas y... ¿dátiles? Es fácil preparar una crema de cacao saludable, solo hay que cambiar los ingredientes poco saludables por otros y disfrutar sin remordimientos en una cantidad moderada.

Ingredientes:

- 200 gramos de avellanas tostadas sin sal
- 50 gramos cacao puro desgrasado en polvo
- 150 gramos de dátiles deshuesados (fijaos que en los ingredientes no aparezca azúcar o aceites)
- 200 mililitros de leche o de bebida de avena / almendras
- 2 gotas de esencia de vainilla

Elaboración:

1. Triturar con una batidora los dátiles con la leche hasta crear una pasta.
2. Añadir el cacao y volver a triturar.
3. Incluir las avellanas hasta obtener una crema espesa.
4. Guardar la mezcla en un tarro y meter en la nevera