Kéfir con Frutas de Estación



Tiempo de preparación: 120 Min

Ingredientes

Anana: c/n
Banana: c/n
Damasco: c/n
Frambuesa: c/n
Higo: c/n
Mango: c/n
Moras: c/n
Papaya: c/n
Arándanos: c/n
Cerezas: c/n
Durazno: c/n
Frutilla: c/n
Hojas de huacatay: c/n
Maracuyá: c/n
Naranja para su jugo: 1 unidad
Uva: c/n

Crema de castañas

Castañas de caju remojadas: 400 Gramos
Leche de almendras: 290 c.c.
Sal rosada del Himalaya: 1 Pizca
Esencia de vainilla natural: 20 c.c.
Miel: 200 c.c.

Granola

Agua mineral: c/n
Almendras partidas: 200 Gramos
Castañas de caju partidas: 200 Gramos
Girasol: 70 Gramos
Nueces partidas: 250 Gramos
Sésamo: 35 Gramos
Azúcar mascabo: 270 Gramos
Chía: 15 Gramos
Lino: 50 Gramos
Sal rosada del Himalaya: 1 Pizca

Kefir

Agua de filtro: 1500 c.c.
Azúcar mascabo: 3 cdas
Nódulos de kefir de agua: 30 Gramos
Naranja: 1/2 unidad

Preparación de la Receta

Kefir

- Colocar en el frasco los nódulos en agua, el azúcar, la *naranja* y revolver brevemente
- Tapar con el lienzo y dejar fermentar por 48 horas.
- Filtrar y guardar en la heladera.
- Macerar con *jugo* de 2 naranjas y hojas de *huacatay* por 12 horas antes de consumir.

Crema de castañas

- Licuar castañas remojadas, leche de almendras, miel, esencia de vainilla, sal rosada y reservar en frío.

Granola

- Procesar nueces, castañas y almendras por separado hasta que queden levemente trozadas.
- Colocar en un bowl y agregar las semillas restantes
- Incorporar el azúcar mascabo y el agua
- Mezclar con las manos hasta que quede levemente unido y deshidratar a 50° C hasta que quede bien crocantes.
- Reservar.

Armado

- Colocar en la base de un vaso una capa de granola, una capa de *crema* de castañas, la fruta de estación deseada y terminar con el kefir macerado y hojas frescas de *huacatay*

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/kefir-con-frutas-de-estacion