

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>