

Súper desayuno

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Frutas asadas

Vino Blanco: 1/2 L

Azúcar integral orgánica: 200 g

Ciruelas: 1/2 k

Duraznos: 1/2 grs.

Canela: A gusto

Cerezas frescas descarozadas: 100 g

Granola

Mijo: 100 g

Sésamo: 100 g

Pistachos tostados: 100 g

Avena: 200 g

Miel: 1/2 Taza

Semillas de Girasol: 100 g

Glucosa: 6 cdas.

Amaranto (Trigo de mote): 100 g

Castañas: 100 g

Romero picado: 1 cdita.

Almendras Tostadas: 100 g

Quinoa: 100 g

Azucar de caña: 1/2 Taza

Tomillo picado: 1/2 cda.

Pan de banana

Manteca Ghee o clarificada: 100 g

Polvo de hornear: 2 cditas.

Sal: 1 Una pizca

Bicarbonato: 2 cdita.

Nueces trozadas: 150 g

Huevos: 2 Unidades

Puré de bananas: 100 g

Harina integral: 400 Cantidad necesaria

Azúcar Negra: 250 grs.

Te de cedron

Jengibre: 3 Rodajas

Cedrón: 10 Hojas

Miel: A gusto

Yogurt

Leche: 2 L

Leche: 2 Tazas

Fermento natural: 1 Unidad

Preparación de la Receta

Granola

- Coloque en una olla la *quinoa* junto con el *sésamo*, la *avena*, *amaranto* y mijo, lleve a fuego medio y tueste 2 minutos cuidando que no se queme. Luego agregue las semillas de girasol, las castañas, almendras, pistachos, *tomillo* y *romero*, mezcle bien y añada el azúcar de caña, mezcle nuevamente y deje disolver, una vez disuelta incorpore la miel junto con la glucosa, mezcle hasta incorporar por completo los ingredientes.
- Vierta sobre una placa de teflón la granola en caliente y desarme los pedazos antes de que se enfríe, luego deje reposar.

Pan de Banana

- Coloque en un bowl la *harina* integral junto con las nueces trozadas, el bicarbonato, polvo para hornear, sal y el azúcar negra, mezcle bien.
- En otro recipiente coloque el puré de bananas junto con la *manteca* clarificada, mezcle y agregue los huevos, mezcle nuevamente hasta integrar.
- Una el puré de bananas con la mezcla de *harina*, una vez que los ingredientes están completamente unidos vierta sobre un molde. Cocine en horno medio previamente precalentado durante 50 minutos aproximadamente.

Frutas asadas

- Corte los duraznos en cuartos.
- Corte las ciruelas y las cerezas en mitades.
- Coloque las frutas sobre una placa y espolvoree con canela, azúcar integral y vino blanco, mezcle con las manos y cocine en horno precalentado hasta que estén doradas pero que no se desarmen.

Yogurt

- Entibie las dos tazas de leche, luego coloque la bolsita de fermento natural dentro de esta, cubra el recipiente con papel film y deje reposar durante 24 horas.
- Coloque los 2 litros de leche en una olla y lleve a fuego, una vez que esta tibia retire del fuego e incorpore la leche reposada con fermento, mezcle bien y cubra nuevamente con papel film y luego con un abrigo de lana, deje reposar durante 12 horas en un lugar calido. Transcurrido el tiempo de reposo guarde en la heladera.

Te de cedron

- Coloque las hojas de cedron y rodajas de *jengibre* en una tetera, vierta agua bien caliente y deje reposar unos minutos. Endulce con miel a gusto.

Armado

- Corte en rodajas el pan de *banana*.
- Sirva la granola en un plato.
- Sirva el yogurt en vasos.

Presentación

- Sirva trozos de granola sobre el yogurt y acompañe con las frutas y el pan de bananas. Acompañe por ultimo con el te.

Tips

- Para comer bien y sano. . . no olvidemos que

- La granola es una mezcla de cereales y semillas muy nutritiva y nos aporta mucha energía. Es sano consumirlas en cualquier momento del día.
- La *quinoa*, como hortaliza, es fundamental para la salud porque contiene los 9 aminoácidos esenciales.
- Las tizanas caseras son muy saludables para incorporar como infusiones diarias. Pueden ser de *menta*, *jengibre*, manzanilla o cedrón entre otras hierbas.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/super-desayuno>