

## Cebada, coco y piña

**Porciones:** 6 personas

Ingredientes	Cantidades	Explicación
Cebada integral	300 gramos	1. Remojar la cebada por 12 horas con tanta agua que la cubra adecuadamente.
Agua*	500 ml	2. Retirar y desechar el agua de hidratación.
Dátiles sin semilla, picados finamente	80 gramos	3. Con fuego medio y por 15 minutos, cocinar la cebada con el agua*.
Agua**	50 gramos	4. Hervir el agua**, agregar hacia los dátiles, unir la "leche" de coco, procesar con la licuadora de inmersión, reservar.
"Leche" de coco - sin endulzar	200 ml	5. Retirar el grano del agua (paso 3) y escurrir, regresar a cocinar junto con el inciso 4, los arándanos, raspadura de limón Eureka y la vainilla, cuidar movimiento constante.
Arándanos rojos deshidratados	50 gramos	6. Cocinar a fuego medio/bajo por 10 a 15 minutos, retirar del calor, enfriar la mezcla.
Limon Eureka, raspadura	1 pieza	7. Una vez fría, integrar la piña, el chocolate y transferir a los contenedores de servicio.
Vainilla verdadera, extracto	10 ml	8. Decorar con coco tostado, fruta fresca, hojas de menta.
Chocolate oscuro 70%, troceado.	50 gramos	
Piña fresca, cubos medianos	200 gramos	
Coco rallado	50 gramos	<b>Nota:</b> La textura final depende del tiempo de cocción y la duración en refrigeración.

**Observaciones:**

- Esta preparación puede "perfumarse" con raspadura de naranja, cardamomo, canela o la fragancia deseada.
- El agua que se va a desechar se puede utilizar para regar las plantas.