

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. 2. Retirar y desechar el agua de hidratación. 3. Con fuego medio y por 15 minutos, cocinar la cebada con el agua *. 4. Hervir el agua **, agregar hacia los dátiles, unir la "leche" de coco, procesar con la licuadora de inmersión, reservar. 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. 6. Cocinar a fuego medio/bajo por 10 a 15 minutos, retirar del calor, enfriar la mezcla. 7. Una vez fría, integrar la piña, el chocolate y transferir a los contenedores de servicio. 8. Decorar con coco tostado, fruta fresca, hojas de menta. Nota: La textura final depende del tiempo de cocción y la duración en refrigeración.
Agua*	500 ml	
Dátiles sin semilla, picados finamente	80 gramos	
Agua **	50 gramos	
"Leche" de coco - sin endulzar	200 ml	
Arándanos rojos deshidratados	50 gramos	
Limon Eureka, raspadura	1 pieza	
Vainilla verdadera, extracto	10 ml	
Chocolate oscuro 70%, troceado.	50 gramos	
Piña fresca, cubos medianos	200 gramos	
Coco rallado	50 gramos	

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.