

YOGUR DE LECHE VEGETAL



INGREDIENTES

- . 1 plátano maduro
- . ½ taza de leche de almendras (más o menos, dependiendo de lo líquido que quieras tu yogur)
- . 2 cucharadas de semillas de chía
- . 4 cucharadas de leche de almendras
- . ¼ taza de anacardos crudos
- . 1 cucharadita de zumo de limón
- . Una pizca de canela
- . Una pizca de sal marina sin refinar

1. Deja en remojo los anacardos en media taza de leche y las semillas de chía con las 4 cucharadas de leche.
2. Pasados unos 30 minutos, cuela los anacardos.
3. Pon en la batidora los anacardos, el gel de chía y el resto de ingredientes y licúa todo hasta conseguir una textura parecida al yogur.
4. Decora con semillas y añade las frutas que quieras.

PUDDING DE MANZANA



INGREDIENTES

- . 250 ml de leche de almendras
- . 1 manzana grande
- . 1 cucharada de semillas de chía
- . 1 puñado de frambuesas frescas
- . 1 cucharadita de canela
- . 1 cucharadita de jengibre molido (o un trocito fresco)

1. Pon todos los ingredientes del pudding en la batidora y tritura con la potencia al máximo para que las semillas de chía se desintegren y emulsionen con la leche y el resto de ingredientes.

2. Sirve el pudding acompañado de las frutas que más te gusten, frutos secos, semillas, coco...

CREMA BUDWIG



INGREDIENTES

- . 6 cucharadas de requesón bajo en grasa (mejor ecológico)
- . 3 cucharadas de aceite de lino
- . 2 cucharadas de semillas de lino recién molidas

OPCIONAL

Frutas de temporada, miel, semillas o frutos secos, canela, coco rallado...



1. Con una batidora, batir muy bien el aceite con el queso (1 minuto aproximadamente).
2. Moler las dos cucharadas de semillas de lino y añadir a la mezcla.
3. Añade frutos secos, fruta, miel, coco rallado...

A tomar en cuenta:

El aceite de lino, una vez abierto, dura un mes en la nevera. Las semillas de lino se ponen rancias 20 minutos después de ser molidas. Lo aconsejable es molerlas cuando se vaya a comer la crema.

TOSTADA CANARIA



INGREDIENTES

- . 1 rebanada de pan integral de centeno germinado
- . ½ huevo duro
- . 1 loncha de queso fresco
- . ½ aguacate
- . 2 rodajas de tomate
- . Aceite de oliva virgen prensado en frío, sal marina sin refinar y pimienta negra

1. Tuesta el pan de centeno.
2. Echa un chorrito de aceite en la tostada, pon una rodaja de tomate, después la loncha de queso, el aguacate cortado en tiras, la otra rodaja de tomate y corona con el huevo duro.
3. Sal pimienta por encima de la tostada.

SMOOTHIE MORNING



INGREDIENTES

- . 1 plátano
- . 1 puñado de frambuesas
- . 1 puñado de arándanos
- . 1 vaso grande de leche de almendras
- . 2 cucharadas de copos de avena
- . 1 cucharada de semillas de chía

1. Pelar el plátano.
2. Batir bien todos los ingredientes.

PANCAKE



INGREDIENTES

- . 1 plátano grande
- . ½ taza de avena
- . ½ taza de leche vegetal (almendra, coco, arroz, avena...)
- . 1 cucharada de azúcar de panela
- . 1 cucharadita de esencia de vainilla
- . Fruta de la estación
- . Coco rallado

1. Moler la avena hasta que quede como una harina.
2. Procesar todos los ingredientes hasta que quede una masa líquida pero espesa.
3. En una sartén a fuego medio/bajo, pincela con aceite de oliva o de coco
4. Cuando esté caliente, echa la masa con un cucharón y cocina cada lado hasta que los bordes se doren.
5. Sirve con tu fruta favorita y espolvorea con el coco rallado por encima.