

Granizado de Café

El café es muy rico en antioxidantes que pueden influir en el retraso del envejecimiento. Un par de tazas al día ayudan a mantener la concentración y la agilidad mental. El contenido de cafeína varía mucho entre las dos especies de café cultivadas: café robusto y café arábico. El primero tiene una cantidad de cafeína de casi el doble que el segundo. Además, la cafeína tiene efecto quema grasas. Eso sí, si eres nervioso, mejor tómallo descafeinado.

INGREDIENTES:

- Ralladura de 1/2 limón
- 1/2 Rama de canela o ½ cucharadita de canela molida
- 100ml Agua
- 400 ml Café fuerte de cafetera
- 10g Café Soluble
- 2 Cucharaditas Edulcorante líquido
- 1 Hoja de gelatina (opcional)

Nota: la hoja de gelatina es para mantener el granizado y no se derrita tan rápido.

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Llevar a ebullición el agua con la canela y ralladura de limón. Hervir un minuto y retirar del fuego.
2. Agregar el café soluble, hoja de gelatina remojada y escurrida, edulcorante líquido y café de cafetera (aún caliente). Dejar reposar hasta que esté frío pero líquido.
3. Retirar rama de canela y meter en el congelador en la bandeja de cubitos hielo. Durante al menos 2-3 horas.
4. Triturar con el accesorio de picar hielo de la batidora para obtener la textura granizado.
5. Sino dispones de este accesorio, puedes congelarlo en bloque y rasparlo, una vez congelado, con ayuda de un tenedor y guardar en un tupper así, para que sea más fácil su consumo si sirves varias raciones al mismo tiempo.