

“Nocilla” Casera

Me gusta poder dar a mis hijas, para desayunar, alimentos saludables, ricos, sabrosos, que les aporten energía y nutrientes de calidad. Es por ello, que siempre intento hacer las cosas en casa o busco opciones lo menos procesadas posible. De esta forma evito bollería y dulces industriales que suelen llevar gran cantidad de azúcares, grasas saturadas, harinas refinadas, aditivos, ...

INGREDIENTES:

- 100g Avellanas
- 1 Cucharada cacao puro
- 1 ½ Cucharada miel
- 2-4 Cucharadas Bebida de almendras (o leche)

4

Raciones



Nota:

Si quieres una textura más fina que la mía, a mi me gusta que se noten las avellanas, añade 1-2 cucharadas más de bebida vegetal.

ELABORACIÓN:

1. Tostar las avellanas en una sartén a fuego bajo, removiendo constantemente, cuando veamos que empieza a desprenderse la piel de la avellana retirar del fuego para evitar que se quemen.
2. Pasar a un escurridor, remover las avellanas hasta que suelten toda la piel (o la mayor parte de ella).
3. Triturar las avellanas hasta convertirlas en harina, agregar cacao, miel y dos cucharadas de bebida de almendra, seguir triturando hasta lograr una pasta homogénea.
4. Guardar refrigerada en la nevera, dura 3-5 días