

Sirope de Dátil

El sirope de dátil se puede utilizar como sustituto de la miel o del azúcar en general. Y podemos utilizarlo para elaborar bizcochos, servir con tortitas, brochetas de frutas ... 100g de éste sirope de dátil aporta aproximadamente 100kcal

INGREDIENTES:

- 100g Dátiles naturales
- 200ml Agua
- Gotas zumo de limón (opcional)

1
Taza



ELABORACIÓN:

1. Retirar el hueso a los dátiles.
2. Poner los dátiles a remojo con el agua durante min 15 minutos para que se ablanden y se trituren bien.
3. Agregar unas gotas de limón y triturar hasta conseguir una textura homogénea similar a la miel
4. Guardar en la nevera hasta su utilización (dura entre 3 y 5 días)