

# PUDDING DE CHÍA CON ALGARROBA Y NARANJA

## INGREDIENTES

½ taza de Almendras crudas con piel (unos 80 gr.), activadas y peladas \*  
450-500 ml. aprox. de Agua o Bebida vegetal  
6 Dátiles Medjool/8-10 Dátiles deglet noor (son menos dulces), sin hueso  
1 cucharada de Aceite de Coco virgen  
1 – 1 ½ cucharada de Harina de Algarroba  
1/3 cucharadita de Canela en polvo  
2 cucharaditas de Extracto de Vainilla (opcional)  
1 pizca de Sal marina  
¼ taza de Semillas de Chía (4 cucharadas soperas)  
Ralladura de 1 Naranja ecológica

\* Activar los frutos secos mejora su digestibilidad y la disponibilidad de los nutrientes. Para ello, ponlas en remojo durante toda la noche en agua templada con un chorrito de zumo de limón o vinagre de manzana. Si vas con prisa, puedes usar almendras repeladas.

## PROCEDIMIENTO

1. Pon todos los ingredientes, excepto las semillas de chía, en el vaso de una batidora de alta potencia y bate hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
2. Vierte la mezcla en un bol, agrega las semillas de Chía y remueve para que todo quede bien mezclado.
3. Deja reposar en la nevera durante al menos 1 hora o hasta que el pudding esté completamente frío. Es conveniente que vuelvas a remover un par de veces en este tiempo, para que la chía se hidrate bien y no se apelmace. Espesará aún más si lo dejas en la nevera toda la noche.
4. Sirve el pudding en cuenquitos, decorando con más avellanas picadas o unas tiras de coco deshidratado. ¡A disfrutar!

Conservar en un recipiente hermético en la nevera hasta 3 días.

Si quieres más dulzor, añade más dátiles o, mejor aún, un poco de extracto natural de Stevia, que además te ayudará a regular la glucemia.

Variantes:

Para una versión más energética, en lugar de harina de Algarroba utiliza Cacao puro en polvo. En lugar de Almendras, puedes usar otro fruto seco como las Avellanas o Nueces. En lugar de Canela, puedes poner otras especias al gusto: Nuez moscada, Cardamomo, semillas de Anís molidas, Jengibre en polvo...