

Bol de desayuno con chocolate




VALRHONA
Imaginons le meilleur du chocolat®



Bol de desayuno con chocolate

UNA RECETA ORIGINAL DE LA *Ecole Gourmet Valrhona*

Receta calculada para 2 boles

Dificultad   

Preparar el día de antes:

Bebida vegetal de frutos secos
Granola

Para hacer el mismo día:

Preparación de la fruta fresca
Mezcla

Utensilios necesarios:

Batidora de vaso

BEBIDA VEGETAL DE FRUTOS SECOS

Tiempo de preparación: 5 + 5 minutos

Tiempo de remojo: 8 horas

30 g Almendras enteras
20 g Anacardos
1 Vaina de vainilla
NOROHY
200 g Agua
4 Dátiles

En un recipiente, añadir el agua, las almendras, los anacardos y los granos de vainilla. Dejar a remojo en la nevera durante al menos 8 horas.

En el vaso de la batidora, añadir los dátiles y los frutos secos remojados, así como el agua de remojo.

Batir y filtrar la mezcla con un tamiz.

Reservar los trocitos de frutos secos que se han quedado en el tamiz y hornearlos a 160 °C durante 15 minutos para secarlos.

Reservar el polvo obtenido.

Reservar la bebida vegetal en la nevera.

Se pueden sustituir las almendras enteras por avellanas o nueces en las mismas proporciones.

GRANOLA

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

60 g Polvo de frutos secos
de la etapa anterior
30 g Arándanos rojos
10 g Semillas de chía
50 g Copos de avena
50 g Miel
1 bolsita **Perlas crujientes
mixtas**

En un recipiente, mezclar la miel, el polvo de frutos secos, los arándanos, las semillas de chía y los copos de avena. Extender en una placa con papel de horno y hornear a 160 °C durante 10 minutos.

Dejar enfriar completamente y añadir las **perlas mixtas crujientes**.

Se pueden multiplicar las cantidades de la receta para obtener una cantidad mayor de granola. Se conserva perfectamente 4-5 días en un tarro de cristal.

Bol de desayuno con chocolate

(continuación)

MONTAJE

Tiempo de preparación: 10 minutos

Frutas frescas de su elección

Granola

Bebida vegetal de frutos secos

Preparar las frutas frescas de temporada. Dependiendo del tipo de fruta, lavar, pelar, cortar, etc. En un plato hondo, disponer la granola y después la fruta. Verter la bebida de frutos secos en el momento de la degustación.

Consejos del chef

Para añadir un toque de chocolate, rallar con un pelador una tableta de **ORiado 60% bio** por encima.

Consejo nutricional

Las semillas de chía son ricas en fibra y omega 3 y 6. Los anacardos previenen la diabetes y el colesterol. Las almendras tienen un alto contenido de proteínas vegetales. El chocolate es rico en magnesio. Este bol es el desayuno vegetal perfecto y aporta todos los nutrientes necesarios para empezar el día con buen pie.
