

Gachas de avena al café

INGREDIENTES

- COPOS DE AVENA 90GR
- SEMILLAS DE CHÍA 1C
- LECHE O BEBIDA VEGETAL 180ML
- CAFÉ SOLO 1/2 TAZA
- PASTA DE DÁTILES 2C
- EXTRACTO DE VAINILLA 1CF
- DATILES MEDJOOOL 4 UNIDADES
- AGUA

PREPARACIÓN

- EN PRIMER LUGAR MEZCLA TODOS LOS COPOS DE AVENA, LAS SEMILLAS DE CHIA Y UNA PIZCA DE SAL EN UN BOL GRANDE.
- AÑADE A CONTINUACIÓN LA LECHE O BEBIDA VEGETAL, EL CAFÉ SOLO, LA PASTA DE DÁTILES Y EL EXTRACTO DE VAINILLA
- DÉJALO REPOSAR EN LA NEVERA, CUBIERTO DURANTE AL MENOS 2 HORAS O TODA LA NOCHE. SÍRVELO FRÍO
- PARA LA COBERTURA, TRITURA LOS DÁTILES CON UN POCO DE AGUA HASTA QUE SE HAGA PURÉ. SI LOS DÁTILES ESTÁN MUY DUROS ES POSIBLE QUE NECESITES MÁS AGUA. VE AÑADIENDO DE CUCHARADITA EN CUCHARADITA PARA NO PASARTE.
- SI LO DESEAS, PUEDES OPTAR POR OTRA COBERTURA COMO CREMA DE CACAHUETE O CHOCOLATE NEGRO.