



Gachas de chocolate



Tiempo de preparación: 10 minutos



Raciones: 1

INGREDIENTES

- ½ taza de copos de avena
- Bebida vegetal
- 1 cucharada de cacao puro o 2 onzas de chocolate 85%
- 4-5 dátiles medjoul
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete

PREPARACIÓN

1. Trocea los dátiles finamente y añádelos a un cazo con la bebida vegetal.
2. Deja cocinar a fuego medio y cuando este caliente añade la avena.
3. Añade el cacao puro y deja cocinar hasta que la avena ablande. Añade más bebida vegetal si es necesario.
4. Sirve en un bol junto con arándanos, manzana y crema de cacahuete



609 567 839



Claricetas.es



claricetas