

POSTRE PARFAIT PALEO



Ingredientes (4 porciones)

- ½ taza semillas de sésamo
- ½ taza de semillas de zapallo
- ½ taza de semillas de maravilla
- ½ taza de linaza dorada
- ½ taza de almendras activadas (ver receta)
- ½ taza de coco rallado, sin endulzar
- 1 taza de mix de frutos del bosque congelados
- 1 zanahoria grande, rallada fina
- Crema de coco
- Frutos del bosque frescos para servir

Preparación

1. Precalear el horno a 180°C y cubrir dos bandejas con papel para hornear.
2. En una bandeja esparcir las semillas y tostar por alrededor de 15 minutos. En la otra bandeja colocar las almendras y el coco y hornear por alrededor de 8-10 minutos. Vigilar las dos bandejas que no se quemen, revolver y retirar antes, si es necesario. Una vez que los ingredientes estén listos, combinar bien y esperar a que se enfrien un poco.
3. Entre tanto, en una ollita pequeña, calentar a fuego medio el mix de frutos del bosque o berries hasta que tenga la consistencia de una salsa. Con un tenedor, aplastar algunos de los berries para que se parezca a un puré. Retirar del fuego y dejar enfriar.
4. Combinar las zanahorias ralladas con las semillas tostadas.
5. En un vaso primero echa un poco de la salsa de frutos del bosque en la base, luego crema de coco, semillas tostadas, frutos del bosque frescos y repetir hasta llenar el vaso.