

Postres saludables

Si queremos hacer una dieta saludable y tomar postres, nos encontramos con el problema del azúcar, los lácteos y las poco recomendables harinas refinadas y con gluten. Pero no os desaniméis ¡hay alternativas deliciosas!

Estas son las recetas que os presentamos en el Showcooking. Todas las recetas son **sin gluten, sin lácteos y sin azúcar**:

- **Horchata de chufas:** también la podemos convertir en un sorbete o granizado
- **Zumo de granada y uva:** como zumo o como base de batidos, helados, corona de frutas...
- **Barritas de semillas y frutas**
- **Bolitas crudas de coco y naranja**

Además, tenéis muchas más ideas de postres y recetas saludables en nuestros blogs:

- www.misrecetasanticancer.com, el blog de Odile Fernández
- www.lacocinaalternativa.com, el blog de MMar Jiménez
- www.conasi.eu/blog, el blog de Conasi



Aquí, un dulce regalo llamado *Ferrero de chocolate con crocante de avellana*:

Ingredientes:

- 150 gr de avellanas remojadas 8 h
- 2 cucharadas de agave
- 3 cucharadas de cacao en polvo desgrasado
- 2 cucharadas de semillas de lino molidas
- 3 dátiles
- 75 ml de leche vegetal, preferiblemente de avellanas
- 50 gr de avellanas crudas picadas para decorar

Elaboración:

1. Triturar las avellanas, debe quedar en polvo.
2. Añadir el resto de ingredientes y triturar.
3. Dejar enfriar para que endurezcan y poder darles forma posteriormente.
4. Picar las avellanas con las que rebozaremos los bombones (con batidora o con un mortero).
5. Dar forma y rebozar con la avellana picada. Dejar enfriar en la nevera.

