



Bebida de Avellanas con dátiles

INGREDIENTES:

- 130 g de avellanas crudas
- 2000 g de agua mineral
- 50 g de dátiles sin hueso
- 1 cucharadita de aceite virgen de girasol
- 1 cucharadita de azúcar vainillado
- 1 cucharadita de canela molida

PREPARACIÓN:

1. Ponga las avellanas a remojo en 500 g de agua de un día para otro (8 horas aprox)
2. Ponga en el vaso las avellanas escurridas, los dátiles, el azúcar vainillado, el aceite la canela y triture **1 min/ vel 10**
3. Añada 1000 g de agua y mezcle **20 seg/ vel 4**. Filtre la bebida a través de una gasa o paño fino de algodón, apretando bien para separar el líquido de la pulpa. Vierta en una botella o tarro de cristal. Sirva caliente o fría, o mantenga en el frigorífico.

Silvia Gómez del Pulgar

Team Leader Thermomix

www.thermomix-sabadell.es/silviagomez