

Horchata sin Azúcar

La horchata, típica del levante valenciano, es refrescante y rica en nutrientes, el único problema es que tiene muchísimo azúcar (aproximadamente 4 cucharadas soperas por vaso). Así que he modificado la receta para que sea menos calórica, sustituyendo el azúcar por dátiles, sino te parece suficiente dulce añade edulcorante, no más dátiles para no aumentar las calorías (los diabéticos pueden sustituir los dátiles por edulcorantes como Stevia o xilitol). La horchata una vez hecha sólo dura 24h en nevera, por lo que recomiendo congelar en polos sino se consume en el día.

INGREDIENTES:

- 200g Chufas
- 1L agua + el agua de remojo
- 60g dátiles s/hueso o edulcorante al gusto

4

Raciones



Nota:

Los restos de hacer la horchata, no los tires, sécalos en el horno a baja temperatura y utilízalos para hacer galletas, sustituyendo parte de la harina por ésta "harina de chufa".

ELABORACIÓN:

1. Poner las chufas a remojo, unas 12 horas.
2. Retirar el hueso a los dátiles y poner a remojo mínimo 15 minutos (se puede utilizar parte del agua con la que vamos a triturar las chufas).
3. Escurrir las chufas, tirar el agua, enjuagar y añadir un ½ litro de agua nueva, triturar hasta conseguir una crema lo más fina posible, agregar los dátiles (junto con el agua de remojarlos) y el resto de agua. Volver a triturar para que se homogenice.
4. Dejar reposar mínimo 5 minutos (máximo una hora), para que el agua tome bien el sabor de la chufa.
5. Pasar a través de la chufamix o sino la tienes de una estameña o gasa, apretando bien con las manos para extraer el máximo jugo.
6. Meter en la nevera y servir bien fresquita, removiendo bien antes.