



logurte de castanhas

Ingredientes:

100 gr de castanha de caju CRUA (não pode ser a torrada).

10 tâmaras (servirão para adoçar).

1 maracujá.

2 colheres de sopa de SEMENTE de chia (vai ajudar na cremosidade).

2 colheres de sopa de sumo de limão.

Probiótico: 100ml de kombucha (chá puro sem fruta) ou 1 cápsula ou sachê de lactobacilos ou 100ml da água do kefir de água.

Obs: Dá pra fazer sem os probióticos, mas se puder usar um deles você terá os benefícios dos probióticos potencializados pelo preparo (fermentação).

Preparo:

Coloque as castanhas de molho por 8 horas para amolecer e eliminar fatores antinutricionais.

Escorra a água e lave, enxague em água potável e reserve.

Coloque as tâmaras de molho por 2 horas para amolecer com água o suficiente para cobri-las.

Num liquidificador bata o maracujá com no máximo 50 ml de água (só o suficiente pra extrair a polpa) e coe.

Devolva a polpa do maracujá batido e coado ao liquidificador (retire os resíduos das sementes de maracujá dele primeiro)

Agora coloque no liquidificador também as tâmaras com a água do molho, as castanhas sem a água do molho, o sumo do limão e a chia e bata tudo.

Após bater tudo, transfira pra uma tigela e adicione a água do kefir ou kombucha e misture suavemente (não bata mais para não matar os probióticos).

Se você for usar cápsula ou sachê de lactobacilos, coloque na mistura neste momento também (abra a cápsula e derrame o pó de dentro dela na mistura).

Obs.: Se achar muito grosso pode por água e se achar ralo pode ser que tenha colocado muita água do molho da tâmara, então atenção na hora de colocar a água do molho da tâmara, se quiser bem cremoso bata sem a água do molho.

Se você fizer sem os probióticos, após bater leve a geladeira e ponto, se fizer com os probióticos coloque o iogurte em potes de vidro e deixe FORA da geladeira em um ambiente escuro como armário fechado de 24 a a 48 horas para fermentar, após isso leve a geladeira e pronto.

Rende 6 potinhos de 100 gramas.

Informação nutricional por pote:

190Kcal

4 gr de proteínas

23 gr de carboidratos

4 gr de fibras

10 gr de lipídios

1,7mg de ferro

1,3mg de zinco