

## NUTELLA SALUDABLE HECHA EN CASA

Tiempo de preparación: 25 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Sale un bote de 250 ml

### Ingredientes:

1 taza de avellanas blanqueadas, si es posible

10 dátiles medjool sin hueso

2 cucharadas de agua

2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar

½ cucharadita de extracto de vainilla

¼ taza de leche de almendras o más según sea necesario

una pizca de sal



### Instrucciones:

Precalienta el horno a 350°F (176°C). Extiende las avellanas en una bandeja para hornear con borde, luego tuestalas durante 12 a 15 minutos, o hasta que estén ligeramente tostadas. (Si tus avellanas todavía tienen piel, transferirlas a una toalla de cocina y enrollarlas con las manos para quitarles la piel).

Las avellanas que yo utilice ya estaban tostadas, sin conchas y partidas, pero si tienes avellanas enteras es mejor que las uses.

Hacer puré de dátiles: Mientras las avellanas están en el horno, agrega los dátiles y el agua a un procesador de alimentos o licuadora fuerte, y hazlas puré hasta que quede un puré suave, ve raspando los lados según sea necesario. Retira la pasta de dátiles, ponla aparte y limpia la procesadora.

Agregar las avellanas tostadas al procesador de alimentos o a la licuadora fuerte y déjalas funcionar de 8 a 15 minutos, o hasta que se forme una mantequilla de nueces suave (pasará de migajas a una pasta espesa a mantequilla de nueces, ¡ten paciencia!,).

Agregar el puré de dátiles, cacao en polvo, vainilla y sal, pon a funcionar la procesadora y poco a poco ve agregando la leche de almendras hasta que tome la consistencia suave y cremosa, similar a Nutella. Y ya está, lista para disfrutar como a ti más te gusta.

### Consejos:

Si tus dátiles están muy firmes, remojarlos en agua caliente durante una o dos horas antes de hacer puré, es más fácil a la hora de hacer el puré.