

CREMA DE CARAMELO SALUDABLE

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes

- 15 dátiles medjool grandes - sin hueso
- ¼ taza de jarabe de arce puro (maple syrup)
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de aceite de coco derretido, elige refinado para evitar el sabor a coco
- ¾ a 1 taza de leche de almendras, avena, arroz, etc, o más para alcanzar la consistencia deseada, yo use leche de almendras.



Instrucciones

1. Remojar los dátiles sin hueso en agua hirviendo durante 10 minutos.
2. Escurrir los dátiles y transferirlos a una licuadora. Agrega el resto de los ingredientes y mezcla hasta que quede muy suave. Comienza con ½ de taza de leche y agrega más (¼ de taza a la vez) hasta alcanzar la consistencia deseada.
3. Transferir a un recipiente hermético y guárdalo en el refrigerador hasta por 7-10 días. Se puede congelar hasta por 3 meses. Disfrútalo con Panqueques, Waffles, Pan tostado, frutas, con lo que gustes!!

Notas:

*El tipo y frescura de tus dátiles influirá en gran medida en el resultado de tu caramelo, elige dátiles medjool grandes, húmedos, suaves y frescos. Los dátiles pequeños, secos y viejos que han estado en tu despensa por un tiempo podrían no ser la mejor opción para hacer esta crema de caramelo.

*Cuando mezcles la crema, raspa las paredes de tu licuadora. Es posible que tengas que hacer esto varias veces. Incluso después de remojar los dátiles y usar una licuadora de alta velocidad, los dátiles pueden tardar algún tiempo en triturarse hasta convertirse en una deliciosa crema, no te desespere.

*Puedes ajustar la textura de tu crema con más leche si lo deseas, especialmente si buscas una crema más líquida. Usar más leche hará que tu crema no sea tan dulce, la puedes ajustar agregando una cucharada extra de jarabe de arce.