

Pudín con arándanos

- 1/2 litro leche de soya
- 1/2 taza de avena
- 1/2 taza de amaranto
- 2 cucharadas nuez molida
- 1 varita de canela
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 taza de arándanos deshidratados
- 1 cucharada de semillas de chia
- Coco tostado al gusto
- Fresa picada al gusto
- Arándanos frescos o congelados al gusto



1. Para la mermelada, calentar en una olla 1/4 taza de leche y antes de hervir agregar los arándanos deshidratados.
2. Cuando esté hirviendo empezar a triturar los arándanos y agregar las semillas de chia. Licuar la mezcla agregando 1/4 taza de leche.
3. Para el pudín, licuar el amaranto, la avena, la nuez y 1/2 taza de leche.
4. Calentar 1 taza de leche, canela y vainilla. Antes de que hierva agregar la mezcla de cereales y nuez. Mezclar constantemente hasta llevar a hervor.
5. Dejar enfriar la mezcla.
6. Intercalar capas del pudín de cereales, mermelada de arándanos y fresas frescas.
7. Decorar al gusto con coco tostado, fresas y arándanos.