

# Crema de cacao y avellanas

---

## Ingredientes

- 8 dátiles
- 125g de avellanas o manteca de avellanas 100%.
- ¼ de aguacate pequeño
- 100 ml de leche o bebida vegetal
- 3 cucharadas de cacao puro en polvo

## Elaboración

Para hacer la pasta de dátiles retiramos los huesos y los trituramos hasta conseguir una pasta.

A continuación, trituramos las avellanas hasta conseguir una consistencia de manteca (si no disponemos de manteca preparada), para ello hay que tener paciencia y una buena herramienta. ¡Cuidado con el recalentamiento! Haz descansos si notas que se calienta o huele a chamuscado.

Añade el resto de los ingredientes en el vaso y sigue batiendo hasta conseguir la textura deseada.



## Notas

Las cantidades de cacao y dátiles pueden variar en función del paladar.

Conservar en el frigorífico (sin tapar herméticamente) durante varios días. No es como la comercial, por lo que su deterioro es más rápido y no aguanta a temperatura ambiente.