



Copas festivas de Natillas de Granada y Uva

Es época de celebración y de compartir, y nada mejor que hacerlo con éste postre de **Copas festivas de Natillas de Granada y Uva** repletas de salud y placer.

Durante las fiestas navideñas, es frecuente el comer y beber más de lo habitual, y con ello, acabar por sentirnos pesados, hinchados y con el sistema digestivo sobrecargado...Por eso mi propuesta de aligerar el final de la comida o cena con éste dulce vegano, muy **digestivo, delicioso y además muy fácil de hacer**, ideal para que puedas estar más tiempo con los tuyos y menos en la cocina. Incluso puedes prepararlo el día anterior, con lo que te aseguras tranquilidad y disfrute absolutos, ¡tal y como te mereces también!

Además de darle un respiro a tu sistema digestivo, y al de

tus seres queridos, con estas Natillas de Granada y Uva estarás sumando una gran fuente de **fitoquímicos antioxidantes** gracias a la granada y a la uva, frutas de temporada e ideales para cuidar de nuestra **salud cardiovascular**, mientras aportamos un **bajo aporte calórico** y una ayuda preventiva frente al **cáncer especialmente de mama y de próstata**. Pero no se acaba aquí, también estaremos aportando un bálsamo para nuestra mucosa digestiva, nuestra gran barrera de defensa, y para nuestros intestinos donde reside más del 70% de nuestro **sistema inmunitario**. ¿Nada mal para un postre verdad?

Y si encima, añadimos los poderes del **kuzú**, entonces estaremos haciéndonos el mejor regalo de éstas fiestas! Este almidón natural de origen japonés es fuente natural de gran poder **alcalinizante, depurativo y aliado de nuestra microbiota** que además nos ayuda a **espesar** nuestros postres (y cualquier bebida o crema, salada o dulce) de manera natural y saludable. Un **alimento medicina** que no puede faltar en tu “botiquín casero ni culinario” , una joya de la naturaleza que podrás disfrutar en éste postre digno de ti con puro sabor a felicidad!

- Raciones: 4 copas medianas de Natillas de Granada y Uva
- Tiempo de preparación: 7 minutos
- Tiempo de elaboración: 15 minutos + 3h de reposo en nevera

Ingredientes para las Natillas de Granada y Uva

- 2 granadas grandes
- 1 taza de uvas rojas bio
- 1 c.postre de piel rallado de limón, naranja o lima
- 1 c.sopera de sirope de coco bio
- 1 c.postre de canela en polvo
- 2,5 c.soperas de kuzú
- 250 gr de yogur bio vegetal al gusto

- 1 c.café de vainilla en polvo
- opcional: 1 dedal de jengibre fresco y 1 c.sopera de polvo de arándanos liofilizado
- toppings: coco rallado, granada y arándanos al gusto

Elaboración

1. Despepitar las granadas y reservarlas en un bol.
2. Licuar las uvas y las granadas (y el jengibre si se desea) hasta obtener unos 500 ml de zumo. Verterlo en un bol.
3. Añadir el kuzu, y remover bien hasta que quede bien disuelto.
4. Añadir la piel rallada del cítrico (y el polvo de arándanos si se desea)
5. Llevarlo a un cazo a fuego medio, sin dejar de remover con una cuchara de madera hasta obtener una textura más cremosa y densa (gracias al efecto del kuzú). Añadir entonces la canela y el sirope de coco, y volver a mezclar todo bien.
6. Verter la mezcla en unas copas, hasta llenarlas unas $\frac{3}{4}$ partes, a partes iguales . Reservar y dejar que se enfríen a temperatura ambiente antes de colocarlas en la nevera por unas 3-4 horas para que se solidifiquen.
7. Mientras tanto, verter el yogur en un bol y mezclarlo con la vainilla en polvo hasta que quede todo homogéneo. Reservar.
8. Transcurridas las 3-4 horas, sacar las copas de las natillas fuera de la nevera y añadir por encima, el yogur.
9. Decorar con los toppings al gusto.

¡A celebrarse con ligereza, salud y placer!



Receta elaborada para el periódico [BioEcoactual](#),
[Diciembre 2019](#)

Para leerla en catalán, haz click [aquí](#)