



## Panna Cotta de Horchata con Chocolate

Junio, ya por fin llega el calor y la apetencia de darse un capricho ligero y saludable, verdad? Y si es con sabor a mediterráneo como esta **Panna cotta de Horchata con chocolate**, pues mejor que mejor! Una combinación cremosa, delicada y que gusta a toda la familia, y lista en tan solo 15 minutos, lo que mas esfuerzo da, es la espera!

Saludable gracias a su riqueza en **fibra**, especialmente la del agar-agar, una alga en forma de polvo y un excelente sustituto de la gelatina convencional que nos permite hacer flanes y panna cottas como esta, y a la de la chufa, ideal para **estómagos delicados y golosos**, naturalmente **sin gluten ni lactosa**, y rica en fibra **prebiótica** (buena para nuestros intestinos) y en grasa **monoinsaturada** (buena para nuestra salud cardiovascular). Y es que este postre lo tiene todo todo para alegrarnos la vista y la salud!

Un postre terapéutico y digno de celebrar la llegada del verano, en el que además puedes variar y combinarlo con chocolate o con alguna [mermelada de frutos rojos](#) o de la fruta que más te guste!!

- 2 Raciones
- Dificultad: baja
- Tiempo: 15 minutos + 2 horas de dejar enfriar

### **Ingredientes para 2 raciones de Panna Cotta de Horchata con Chocolate**

- 250 ml de horchata bio Amandín
- 200 ml de nata líquida de coco bio
- 1 c.postre de vainilla en polvo
- 1 gr de agar-agar\* bio (la mitad de 1 sobre de 2 gr)
- 75-100 gr tableta de chocolate negro bio del 80%
- 3-4 fresas bio, partidas por la mitad

### **Elaboración**

#### **Para la Panna cotta de Horchata**

1. En una taza verter 125 ml de horchata y mezclar con el agar-agar hasta que quede bien disuelto. Reservar.
2. En un cazo, poner a hervir el restante de la horchata, junto con la nata líquida y vainilla, y mezclar bien.
3. Una vez rompa a hervir, bajar el fuego y añadir la mezcla de horchata con el agar-agar sin dejar de remover durante unos 3-5 minutos, hasta que espese. Retirar del fuego.
4. Servir la mezcla en unos cuencos o moldes , y dejar enfriar a temperatura ambiente, y luego en nevera unas 2 horas.

#### **Para el chocolate**

1. En un cazo, colocar el chocolate y derretirlo al baño maría.

2. Una vez líquido, verterlo en un bol y reservar.

### **Montaje final**

1. Sacarlas de la nevera para tomarlas a temperatura ambiente.
2. Desmoldar las panna cottas sobre un plato.
3. Verter el chocolate tibio alrededor y/o por encima al gusto.
4. Añadir unas fresas (o cualquier otra fruta al gusto) y todo listo para disfrutar.

**¡Tan fácil de hacer como de comer!**



Receta elaborada para [BioEcoactual, Junio 2018](#)

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