Recipe

Oatchata!

Makes about 16 2-oz samples (so need to make 4-5 batches)

Ingredients

- 1 cup rolled oats
- 8 pitted medjool dates
- 4 cups cold water
- ½ teaspoon vanilla extract
- 2 teaspoons cinnamon

Instructions

- Toast the rolled oats on a clean pan over medium heat until fragrant and slightly golden in color. Toss if needed to prevent burning and to toast evenly.
- Blend ingredients well until smooth.
- Adjust or add ingredients to your liking.
- Serve chilled or over ice.

Receta

Oatchata!

Ingredientes

Oatchata

- 1 taza de copos de avena (no instantánea)
- 8 dátiles medjool sin hueso
- 4 tazas de agua fría
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 2 cucharaditas de canela

Chocolate caliente

- 1 taza de copos de avena tostados (no instantánea)
- 8 dátiles medjool sin hueso
- 4 tazas de leche de soja tibia (sustituir por leche vegetal al gusto)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 4 cucharaditas de cacao en polvo sin azúcar
- ¼ taza de anacardos (sustituir por nueces al gusto)

Batido

- 1 taza de copos de avena
- ¼ taza de nueces tostadas
- 4 tazas de agua fría
- 4 plátanos maduros
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla

Instrucciones

- Tueste los copos de avena en una sartén limpia a fuego medio hasta que desprendan aroma y adquieran un color ligeramente dorado. Remuévalos si es necesario para evitar que se quemen y se tuesten de manera uniforme.
- Mezcle bien los ingredientes hasta obtener una textura homogénea.
- Ajusta o añada ingredientes a su gusto.