

Unir las propiedades de un tubérculo que nace bajo tierra como la chufa a las de una raíz también subterránea como el jengibre, uno de los remedios naturales más empleados para prevenir o recuperarnos antes de cualquier gripe o resfriado... No suena mal, ¿verdad? Pues además la combinación resulta ser deliciosa, y perfecta para este otoño. Eso sí, te va a tocar elaborarte tu horchata en casa. MÓN Orxata te explica cómo hacerlo paso a paso.

la receta | MÓN ORXATA



HORCHATA de otoño AL JENGIBRE

INGREDIENTES PARA 1 LITRO

200 gramos de chufa valenciana,
canela en polvo o en rama (2 gr.),
6 nueces peladas,
un pedacito de jengibre
(de 2 a 4 gr. de raíz o una cucharada si usamos jengibre en polvo).
Opcional endulzante:
ágave (1 cucharada),
miel (2 cucharadas), o dátiles (5).

ELABORACIÓN

Dejar a remojar las chufas entre 8 y 24 horas. El agua de remojo se tira una vez finalizado el remojo.

Alternativa 1.

Con Chufamix Vegan Milker:
Poner un litro de agua en el recipiente.
Encajar el vaso filtrante y meter dentro la mitad de la chufa (100 gramos) y el resto de ingredientes.
Batir durante 1 minuto con tu batidora de mano.
Añadir los restantes 100 gramos.
Batir otro minuto.
Dejar macerar la mezcla unos minutos. Sacar el vaso filtrante y con el mortero exprimir las últimas gotas.

Alternativa 2.

Con una licuadora o la Thermomix: Añadir todos los ingredientes y batirlos junto a 1 litro de agua durante 2 o 3 minutos, hasta que estén bien licuados.
A continuación con un colador y una gasa, o solo con una gasa, exprimir con paciencia hasta que la horchata esté lista (sólo este proceso puede durar unos 10 minutos), o introducir directamente el licuado en el vaso filtrante de Chufamix y colar con ayuda de una cuchara de palo y su mortero.