

## Receta

### Gachas de avena al horno



Siempre lo digo, aprender a cocinar, es como aprender a pintar; hay que enfrentarse al lienzo en blanco.

Probablemente, aquella persona que haya decidido iniciarse en la pintura, tendrá algunos referentes que han despertado esa inquietud: Velázquez, Picasso... Pues con la cocina pasa igual, necesitas referentes antes de empezar a crear: puede ser tu madre, tu abuela, tu hermano el cocinillas, un programa de cocina, un libro... Yo creo que he bebido un poco de todo. Por eso, cuando me decís: "Maribel, qué facilidad tienes para inventar platos, yo me quedo en blanco". Sólo os puedo contestar una cosa: es más fácil crear, cuando antes te has dedicado a observar.

Pues bien, la receta que os traigo, sale de un libro que compré hace años. Una época en la

# MARIBEL RAMA RUBIO

Nutricionista - Nº Colegiada: AND-00664

que decidí profundizar en alimentación y gastronomía vegana. El libro es una auténtica preciosidad "Mi primer libro de Cocina Vegana" de Sue Quin, con fotografías de Victoria Wall Harris. Gracias a él, aprendí que la gastronomía vegana nos ofrecía un amplísimo conocimiento de los alimentos de origen vegetal, alimentos imprescindibles en cualquier modelo alimentario, no solo en el vegetariano.

He hecho una adaptación con lo que tenía en casa, pero he intentado ser lo más fiel posible a la receta. Quería imaginarme cómo sería la original.

No me enrolló más, y doy paso a la receta: Gachas de avena y fruta al horno.

- Ingredientes (2-3 Raciones):

100g de copos de avena

20g de harina integral de espelta

400ml de bebida vegetal o leche (yo he usado bebida de avena)

1 cucharada sopera de canela (y un poco más para espolvorear al final)

2 onzas de chocolate negro 85% (machacadas con el mortero)

1/2 cucharadita de jengibre en polvo

1 plátano

4-5 fresas

2 cucharadas de sirope de dátiles (100%) o miel

1 cucharadita pequeña de semillas de chía (trituradas con el mortero)

Nueces troceadas

- Elaboración:

En primer lugar pinta con aceite de oliva una fuente apta para horno que tenga una capacidad de 1 litro aproximadamente. Yo he usado una fuente de barro.

En un cuenco voluminoso mezcla los copos de avena, la harina, la canela y el jengibre. A

# MARIBEL RAMA RUBIO

Nutricionista - Nº Colegiada: AND-00664

continuación, añade la leche o bebida vegetal, la cucharadita de semillas de chía, el chocolate troceado, y el sirope de dátiles o miel. Remueve bien hasta obtener una masa homogénea.

Lava y corta la fruta, e incorpórala con cuidado a la mezcla anterior. Ahora vierte la mezcla en la fuente apta para microondas que tenías preparada, y añade trocitos de fruta por encima. Espolvorea canela y nueces troceadas.

Hornea a 185º, durante 45 minutos, con las resistencias arriba y abajo. Una vez pasado este tiempo, déjalo reposar 5 minutos antes de servirlo.

La receta original, además de los ingredientes mencionados, llevaba esencia de vainilla, coco rallado y frutos rojos. Piensa que cualquier receta puedes personalizarla, la cocina es interpretación.

Ha sido un desayuno sorprendente, empezando por el olor que ha dejado en la cocina.

Quiero dedicarle este desayuno a todas las Dolores, Lolitas y Lolas, especialmente a mi querida madre.

