



### INGREDIENTES:

- 1 litro de agua
- 150 gramos de copos de avena
- 1 pizca de sal marina
- 50 gramos de azúcar moreno, blanco o ninguno (opcional)

**Esta es la receta sencilla. Si la queremos enriquecer más seguimos con estos otros ingredientes:**

- 4 cucharaditas de Kufu (en grano es chino) (opcional)
- 1 cucharadita pequeña de vainilla o
- unas gotas de vainilla en polvo
- 30 gramos de aceite de sésamo virgen
- (unas cortezas de limón opcional)
- (un poquito de canela en polvo opcional)
- La vainilla, limón, canela, es opcional (es para aromatizar)



**ELABORACION:** Se tostarán los ingredientes en un sartén a fuego medio durante 10 minutos. Se pasará a un procesador de alimentos y se procesará durante 2 minutos a velocidad 10. Se pasará a un colador y se filtrará en un recipiente limpio. Se guardará en un bote de vidrio esterilizado y se conservará en la nevera durante 3 días.

