

Receta cedida por [Laura Kohan](#)



Preparación

1. Poner a rehidratar el alga arame durante una hora en agua salada.
2. Meter el alga rehidratada y escurrida en la picadora hasta que quede bien picadita.
3. Incorporar la cebolla deshidratada, el tomillo, el aceite, los dientes de ajo negro, el miso, un chorrito de shoyu y medio vasito de agua que vamos añadiendo poco a poco.
4. Batir hasta tener un vasito de una pasta cremosa de algas.
5. Mezclar en esta pasta dos cucharadas de semillas de chía y poner a enfriar durante al menos una hora para que la chía se expanda y coja textura de caviar.
6. Servir este caviar vegetal con trocitos de pan germinado.

Caviar crudo de algas y ajo negro

Ingredientes

5-7 de [alga arame](#) (unos 50 g hidratada)

1 cucharadita de cebolla deshidratada en copos o polvo

1 cucharadita de tomillo o eneldo seco

2 cucharadas de [aceite de omega 3](#) (lino)

3-4 dientes de ajo negro

1 cucharadita de [hatcho miso](#) (o nuestro miso favorito)

[Shoyu](#)

2 cucharadas de [semillas de chía](#)

Consejo

"Esta receta es apta para dietas crudiveganas."