

Receta cedida por [Mireia Gimeno](#)



Preparación

1. Hidratar las semillas molidas con agua durante 1h o más. Una vez hidratadas, tritarlas junto con la piña, la papaya y los dátiles hasta formar una pasta.
2. Verter un cucharón de la pasta en cada hoja paraflex para deshidratar y darle forma de círculo, que sea bastante fino y de tamaño grande. Deshidratar 8h a 40°C, darle la vuelta y deshidratar 30 minutos más.
3. Separar con cuidado la masa de la hoja paraflex, y con unas tijeras cortar el círculo por la mitad, de manera que nos quedamos con dos semicircunferencias. De esta manera podemos hacer la forma de cucurucho.
4. Triturar los anacardos, las bayas de goji, la vainilla y los dátiles y añadir un poco de agua del remojo de las bayas para ayudarnos a conseguir la textura deseada. Si lo deseamos podemos mezclarlo con trozos pequeños de fruta y con algunas bayas secas.
5. Rellenar cada cucurucho con el yogur.

Cucuruchos tropicales con yogur de bayas de goji

Ingredientes

Masa (Para 5 personas)
1/2 taza de piña
1/2 taza de papaya
1/2 taza de dátiles
1/2 taza de semillas de anacardos
Para los cucuruchos:
Para el yogur:
1/2 taza de yogur
1/2 taza de bayas de goji
1/2 taza de anacardos
1/2 taza de dátiles
1/2 taza de vainilla
1/2 taza de agua
1/2 taza de fruta
1/2 taza de bayas secas
(puede ser)

Para el yogur:

(Para 5 personas)

Para los cucuruchos:

Consejo

"Si no dispones de deshidratadora, puedes secar al sol o hornear a temperatura mínima con el ventilador y con la puerta un poco abierta para que circule el aire."