

Receta cedida por [Isabel Moreno](#)



Preparación

1. Tritura los dátiles en la bebida de avena y viértela en un cazo.
2. Añade el agar-agar en polvo y la canela, y cocina a fuego bajo durante unos 15 minutos.
3. Cinco minutos antes de apagar, prueba de sabor y añade sirope de arroz al gusto.
4. Vierte la preparación en flaneras y deja que se enfríe.
5. Una vez fríos, da la vuelta a los flanes y sirve con una hojita de menta.

Flan de dátiles

Ingredientes

1 litro de [bebida de avena](#)

6 dátiles maduros

1 barrita de canela

8 gramos de [alga agar-agar](#) en copos

[Sirope de arroz](#)

Hojas de menta (opcional)

Consejo

"Si tienes tiempo, deja los dátiles a remojo en la bebida de avena la noche anterior. De esa manera estarán bien hidratados, se triturarán mejor y aportarán más dulzor al flan."