

Receta cedida por [Laura Kohan](#)



## Sopa dulce de rosa canina y uvas

### Ingredientes

10 almendras crudas

1 naranja

200 ml de [bebida de avena sin gluten](#)

1 cucharada de [semillas de lino](#) molidas

4 cucharadas de [compota de rosa canina](#)

10 uvas

1 cucharada de [zumo de manzana concentrado](#)

### Preparación

1. Dejar las almendras en remojo desde la noche anterior.
2. Pelar la naranja (sin coger nada de su parte blanca) y sacar los gajos.
3. Meter en la batidora las almendras escurridas, los gajos de naranja, la bebida de avena, las semillas de lino y la compota de rosa canina.
4. Batir todo hasta que quede como una crema sin grumos.
5. Servir la sopa dulce con uvas partidas por encima, unos &ldquo;trocitos&rdquo; de compota y un chorrito de zumo concentrado de manzana.

### Consejo

"Puedes tomar este plato todo el año, aunque su momento ideal es en otoño. Ingredientes para 2 personas."