



## SEMIFREDDO DE LA SELVA NEGRA

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 40 g de almendra molida
- 30 g de nueces picadas
- 5 g de cacao amargo
- 10 g de coco fresco rallado
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 4 unidades de clara de huevo
- 2 ml de extracto de vainilla
- 20 g de miel
- 500 g de yogur natural desnatado
- 230 g de cereza
- 80 g de bizcocho de cacao sin gluten
- 50 ml de zumo de limón
- 130 ml de agua
- 0.2 g de cremor tartaro

### LA PREPARACIÓN

- Base de galleta
- En un bol mezcla bien la almendra molida, nueces, cacao en polvo, coco rallado y sal. Añade el aceite de coco y remueve bien con una cuchara hasta que esté bien integrado. Reserva.
- Semifreddo
- Forra un molde de pan (22 cm x 12 cm aprox.) con papel de horno, dejando lo suficiente en los bordes largos para taparlo una vez relleno.
- Desmenuza el brownie en migas grandes en un bol y reserva . En



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 30.6 g	Grasas 27.3 g
Kcal 430	Proteínas 13.8 g

otro bol mezcla las claras, la miel, la vainilla, el cremor . Ponlo al baño maría y remueve con una cuchara hasta que la mezcla esté tibia.

Tardará unos 2 minutos. Retira el bol del fuego y bate bien con unas varillas, en velocidad media-alta, hasta que se formen picos brillantes y consistentes, unos 5 minutos. El merengue tiene que quedar firme y muy brillante, y mantener la forma. Mezcla unas pocas cucharadas del merengue al yogur para aligerar la base, luego incorpora con cuidado el resto del merengue hasta que se haya integrado del todo.

- Echa aproximadamente la mitad de la mezcla al molde, cubre con una capa de cerezas frescas, luego el brownie desmenuzado, y añade el resto de la mezcla de yogur.
- Finalmente, reparte la mezcla de galleta por toda la superficie para que quede lo más igualado y liso posible.
- Cubre con el papel y congela durante al menos 4 horas o durante toda la noche.
- Salsa de cerezas
- En una cazuela a fuego medio, pon las cerezas, el agua y cocina hasta que se abran las cerezas y se reduzca el líquido. Casi al final de la cocción, añade el zumo de limón y cuece un poco más hasta conseguir la consistencia deseada. Esta salsa la puedes preparar con antelación y, si lo deseas, calentarla ligeramente antes de servir.
- Montaje del plato
- Cuando lo vayas a servir, mete el molde en agua caliente durante unos segundos . Vuelca el semifreddo en una fuente para que la base de galleta quede en la parte de abajo y deja a temperatura ambiente unos 15 minutos para que se suavice su textura. Decora con la salsa de cerezas y corta en porciones.