



MAHALABIA (NATILLAS ÁRABES) CON FRUTA



Este postre es de origen libanés y también se le conoce como natillas árabes o natillas de maicena.

Sus diferencias con las natillas que todos conocemos de huevo y vainilla son en realidad sus principales características, pues se hacen sin huevo y se utiliza Agua de Azahar, que le aporta definitivamente un aroma y sabor extraordinario.

La mahalabia se decora con miel y pistachos troceados o algún otro fruto seco tostado. Pero yo le pondré a este postre fruta natural para hacer una versión más fresca.

Ingredientes para 6 vasitos individuales pequeños:

- 2 Kiwis Green (los de carne verde)
- 1 cucharada (20 gr) de azúcar
- 12 frambuesas



Recetas Navideñas

Para la mahalabia:

- 2 cucharadas (25 gr) de almidón de maíz o Maizena
- 1 cucharada (20 gr) de azúcar blanco
- 2 cucharaditas pequeñas de Agua de Azahar
- 250 ml de sustituto de leche apteica, yo PROZERO

Elaboración:

1. Pelar los kiwis y picarlos en trocitos muy pequeños, añadir el azúcar y mezclar. Rellenar a partes iguales el fondo de los vasitos y reservar.
2. En un cazo poner todos los ingredientes de la mahalabia: almidón de maíz, azúcar, Agua de Azahar y leche. Remover con una cuchara para ligar bien el almidón de maíz.
3. Llevar al fuego a media potencia y remover constantemente hasta que tome temperatura y espese. Llevará un par de minutos a lo sumo.

Se le puede dar un golpe de batidora para que adquiriera una textura de crema super fina.
4. Verter inmediatamente sobre el kiwi, la misma cantidad en todos los vasitos y dejar enfriar.
5. Terminar poniendo las frambuesas sobre la mahalabia. Desgranar una frambuesa en cada vasito y colocar sobre el filo otra entera y espolvoreada con una pizca de azúcar glass.
6. Guardar en la nevera y servir el postre bien frío.

(Para que las frambuesas tengan un aspecto bien fresco, ponerlas en el postre unos momentos antes de servir).

Con la combinación de estas dos frutas resulta un postre de lujo, aunque se pueden utilizar otras frutas, como por ejemplo el postre de melocotón que también está en el blog. O incluso tomar la mahalabia como único postre pues ya veis que es una receta muy sencilla y con un sabor sorprendente.



Recetas Navideñas

Cálculo de la fenilalanina:

Por los ingredientes bajos en proteínas utilizados en la receta, como el almidón de maíz o Maizena y la poca cantidad que se necesita, además de que la fruta es libre en la dieta aprotéica de mis hijos, considero este postre totalmente aprotéico.