

FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS

Native Fruit Chia Parfait



Ingredients for the chia

- ½ cup chia seeds
- 1 cup water
- ¼ teaspoon vanilla extract
- 1 Tablespoon flax seeds
- 1 Tablespoon hemp seeds
- 1 Tablespoon honey or maple syrup
- ¼ cup fruit, seasonal or frozen

Ingredients for whipping cream

- 1 cup heavy cream or whipping cream
- 3 Tablespoons confectioners' sugar
- ¾ teaspoon vanilla extract
- 1" knob ginger, peeled and very finely minced

Serves 2

Instructions

In a wide mouthed jar or bowl, add chia seeds, vanilla extract, hemp seeds, flax seeds, honey or maple syrup, and water. Stir until all the chia seeds are wet. Let stand until the chia seeds produce gelatin—at least ten minutes (refrigerate if letting stand overnight).

In a pint mason jar, add all whipping cream ingredients. Shake vigorously for 60–90 seconds. Check the consistency. If it is not as stiff as you'd like, shake again for 30 seconds, repeating as necessary.

To serve, add a layer of fruit to the chia blend, then scoop whipping cream with a spoon or pipe it into the chia jar or bowl using a piping bag. Garnish with additional honey if desired. Serve layered or stir to incorporate all the ingredients.

DEGUSTACIONES FRESCAS DEL HUERTO

Parfait de chía y frutas autóctonas



Ingredientes para la chía

½ taza de semillas de chía 1 taza de agua
¼ de cucharadita de extracto de vainilla 1 cucharada de semillas de lino
1 cucharada de semillas de cáñamo
1 cucharada de miel o de jarabe de arce
¼ de taza de fruta de temporada o congelada

Ingredientes para la crema batida

1 taza de crema espesa o crema para batir 3 cucharadas de azúcar impalpable

¾ de cucharadita de extracto de vainilla
Un trozo de 1 pulgada de jengibre pelado y picado finamente

Rinde 2 raciones

Instrucciones

En un frasco o tazón de boca ancha, añada las semillas de chía, el extracto de vainilla, las semillas de cáñamo, las semillas de lino, la miel o el jarabe de arce y el agua. Remueva hasta que todas las semillas de chía estén húmedas. Deje reposar hasta que las semillas de chía produzcan gelatina, al menos diez minutos (refrigere si deja reposar toda la noche).

En un frasco de cristal de una pinta (medio litro), añada todos los ingredientes de la crema batida. Agite enérgicamente durante 60 a 90 segundos. Compruebe la consistencia. Si no está tan firme como desea, agite de nuevo durante 30 segundos y repita la operación si es necesario.

Para servir, añada una capa de fruta a la mezcla de chía y, a continuación, vierta la crema batida con una cuchara o con una manga pastelera en el tarro o bol de chía. Aderece con miel adicional si lo desea.

Sirva en capas o revuelva para incorporar todos los ingredientes.