



---

# POSTRES VEGANOS

---



@THEINGREDIENTSOFOURSTORY

# Contenido

## Dulces bocados

CACAO NUTS POPS.....	3
CARROT CAKE POPS.....	4
GALLETAS DE AVENA.....	5

## Pasteles inolvidables

TARTA DE LIMÓN.....	7
TARTA DE QUESO.....	8
TARTA DE ZANAHORIA.....	9
BROWNIE BONIATO.....	10
TARTA DE CALABAZA.....	11

## Bonus Extra

MOUSSE DE CHOCOLATE.....	13
APPLE CRUMBLE.....	14



# **DULCES BOCADOS**



# CACAO NUTS POPS

*¿Quién se acuerda de Ferrero?*

Ideales como postre o de bienvenida. Esta versión saludable se prepara en 5 min.

## ELABORACIÓN

1. Poner en **remojo** los dátiles 5-10 minutos. Escurrir y conservar el agua aparte.
2. Añadir al procesador todos los ingredientes y triturar hasta conseguir una **masa homogénea**. En caso de ser necesario, añadir parte del agua reservada hasta que quede homogénea.
3. Dar forma de bolas compactas y refrigerar durante **20 minutos**.
4. Ya estarán listas para ser degustadas. Como idea de presentación se pueden rebozar en coco rallado, un poco de **té matcha** en polvo para los atrevidos o almendra picada.

## INGREDIENTES

Aprox. 8 – 10 unidades

120 g nueces picadas  
150 g dátiles  
25 g cacao puro (2 cs)  
20 g coco rallado  
(opcional)  
1 cs aceite de coco  
1 cc sirope de arroz o agave

## NOTAS

- ✓ Las Cacao Nuts Pops son ricas en **grasas saludables** y **antioxidantes**.
- ✓ Las nueces se pueden sustituir por otros frutos secos como **avellanas** o almendras.
- ✓ El coco rallado puede sustituirse por **avena en copos**, conservando la textura.

# CARROT CAKE POPS

## *Pequeño bocado de carrot cake*

Versión *crudivegana* de una de las tartas más consumidas del mundo.

### ELABORACIÓN

1. Mezclar todos los **ingredientes** de la **masa** en un **procesador** de alimentos.
2. Preparar la masa en forma de bolas y dejar reposar en el congelador 15 minutos.
3. Preparar mientras tanto la **cobertura** mezclando todos los ingredientes en el procesador.
4. Tomar las bolas del congelador, y rebozar en la cobertura.
5. Dejar reposar una hora en la nevera y servir.
6. Se pueden **decorar** con chocolates de colores o una pizca de canela.

### NOTAS

- ✓ La chía y las nueces son fuente de **omega 3**, concretamente ALA, lo que favorece la producción de DHA.
- ✓ El sirope de arce puede ser sustituido **por agave** o sirope de **arroz**.

### INGREDIENTES

Aprox. 12 unidades

#### Masa

150 g nueces picadas  
100 g dátiles  
100 g zanahoria  
rallada  
3 cs copos de avena  
2 cs coco rallado  
1 cs chía  
1/2 cc jengibre en  
polvo  
1/4 cc nuez moscada  
1 cc canela

#### Cobertura

3 cs sirope de arce  
150 g anacardos  
1/2 taza crema de  
coco  
1 cc esencia vainilla  
1 cs jugo de limón

# GALLETAS DE AVENA

## *Soñando despiertos con su textura*

Deliciosas y aromáticas galletas para amantes del coco.

### ELABORACIÓN

1. Mezclar en un recipiente los ingredientes **sólidos**: la harina, los copos, el azúcar, el bicarbonato, el coco rallado y la sal.
2. Ir añadiendo el **agua y el aceite de coco** poco a poco mientras amasamos. Continuar hasta conseguir una textura uniforme.
3. Preparamos la masa en pequeñas porciones con forma de galleta. Un truco es hacer primero las bolas y aplastarlas ligeramente con una cuchara humedecida. El grosor ideal es de más o menos **medio centímetro**.
4. Cocinar en el horno, previamente precalentado, durante **20 minutos** a 180 ° C.
5. Son un acompañamiento ideal para el **té** o el **café**.

### INGREDIENTES

Aprox. 18 unidades

250 g harina de avena  
150 g copos de avena  
150 g azúcar de coco  
80 g coco rallado  
120 ml aceite de coco  
120 ml agua  
½ cs bicarbonato  
Sal, una pizca

### NOTAS

- ✓ La avena es un cereal muy **nutritivo**. Además, el uso de la harina dota a las galletas de un sabor y textura únicas.
- ✓ Los mejores endulzantes para esta receta son el coco o la panela, por esa razón hay que recordar que son **ideales para consumo ocasional**.



# **PASTELES INOLVIDABLES**



# TARTA DE LIMÓN

## *El toque ácido*

Esta receta hace felices a los amantes de los postres ácidos. Jugoso y con una base sorprendente.

## ELABORACIÓN

1. Para la **base triturar** sus ingredientes hasta conseguir una mezcla homogénea y cubrir el fondo del recipiente, presionándolo para que quede una capa bien **compacta**.
2. Para el **relleno**, remojar los **anacardos durante 12 horas** la noche anterior. Escurrir y añadir al vaso de la batidora.
3. Triturar todos los ingredientes del relleno hasta conseguir una **masa semi líquida** y disponer sobre la base.
4. Refrigerar durante al menos **4 horas**.
5. Utilizar limones confitados para decorarla le dará el toque de gracia.

## INGREDIENTES

### Base

250 gr almendra  
75 g de dátiles  
50 g de coco rallado  
1 cs de aceite de coco

### Relleno

300 g anacardos  
2 limones (jugo y ralladura)  
5 gotas de esencia vainilla (opcional)  
2 cs sirope de arce o agave  
Pizca de matcha (opcional)

## NOTAS

- ✓ Gracias a los anacardos esta tarta tiene efectos **cardioprotectores** y es muy **saciante**.
- ✓ No repares en la cantidad de ralladura si quieres un sabor alimonado **intenso**.



# TARTA DE QUESO

*Ni te acordarás de que no lleva queso*

No hay una tarta vegana de queso comparable a la cremosidad y sabor de esta.

## ELABORACIÓN

1. Empezamos por preparar la **base** triturando conjuntamente todos los ingredientes. Una vez conseguida la masa homogénea, la repartiremos bien prensada en el fondo del molde. Recomendación: molde de 20 cm de diámetro y redondo. A continuación, la dejaremos reposando en el congelador.
2. Para el **relleno** trituraremos conjuntamente todos los ingredientes hasta conseguir una mezcla cremosa.
3. Lo incorporaremos en el molde sobre la base y lo **hornearemos**, en un horno previamente precalentado, **a 180 ° C durante 45 - 50 minutos**.
4. Servir frío y decorar con fresas.

## NOTAS

- ✓ La combinación de frutos secos, dátiles y aceite de coco es un truco esencial para las bases
- ✓ La levadura nutricional es rica en **magnesio**, fósforo, calcio y **vitaminas del grupo B**.

## INGREDIENTES

### Base

200 g de dátiles  
200 g de nueces o almendras  
200 g copos de avena  
2 cs de aceite de coco

### Relleno

200 gr de anacardos (remoja los toda la noche previamente)  
300 g tofu sedoso  
2 cs de levadura nutricional  
1/2 taza de yogur de soja  
3 cs de maicena  
125 ml de sirope de agave  
2 cs zumo de limón  
2 cs de aceite de coco  
Gotas de esencia de vainilla  
Sal

# TARTA DE ZANAHORIA

*La indispensable ahora en su versión horneada*

Encontrar el verdadero sabor de una buena tarta de zanahoria sin lácteos ni huevo es siempre motivo de celebración.

## ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a **180 ° C**.
2. En **un bol mezclar** la harina, la panela la zanahoria rallada, el bicarbonato, las especias y la sal. Todos los sólidos excepto las nueces.
3. A continuación, incorporar la parte **líquida**: el aceite, el puré de manzana, la leche de avena y la vainilla mezclando hasta conseguir **una masa homogénea**.
4. Finalmente, añade las **nueces** picadas en la mezcla y remueve hasta integrar por completo.
5. Hornear durante 35-40 minutos a 180° C.
6. Decora con *frosting* vegano y unas nueces troceadas por encima.

## INGREDIENTES

500 gr harina de trigo  
250 gr panela  
300 g zanahoria  
rallada  
200 gr nueces picadas  
3 cc bicarbonato  
125 ml aceite de girasol  
200 g de puré de manzana  
150 ml leche de avena  
½ cc esencia de vainilla  
2 cc canela  
½ cc jengibre molido  
¼ cc nuez moscada  
1 cc sal

## NOTAS

- ✓ Por su aporte en azúcar, resévala para **ocasiones puntuales para disfrutarla al 100%**.

# BROWNIE BONIATO

*El más jugoso jamás creado*

Más allá de los clásicos brownies veganos crudos con gran cantidad de frutos secos existe esta versión horneada extremadamente jugosa y fácil de hacer.

## ELABORACIÓN

1. Cocinar el **boniato** en el horno, previamente precalentado, a 180 ° C durante 30 minutos. Dejar enfriar y pelar.
2. Poner las **semillas de chía** y las semillas de girasol a remojar en 90 ml de agua durante al menos 10 minutos.
3. Incorporar **todos los ingredientes en el procesador** y triturar hasta conseguir una masa homogénea.
4. Colocar la masa en un molde de rectangular para horno engrasado y cocinar durante **30 minutos a 180 ° C**.
5. Se puede acompañar con **helado de plátano vegano** y una cucharada de crema de coco.

## INGREDIENTES

1 kg de boniato  
120 g de harina  
175 g dátiles  
4 cs cacao en polvo  
140 g semillas de girasol  
1 cs sirope de agave  
2 cs de chía  
2 cc canela  
90 ml de agua  
Una pizca de sal

## NOTAS

- ✓ El **boniato** es rico en antioxidantes y antocianinas, que promueven la reducción del colesterol perjudicial.
- ✓ Por otro lado, las semillas de girasol son ricas en ácido fólico y tiamina, ayudando a **regular el sistema nervioso**.

# TARTA DE CALABAZA

*Octubre no es octubre sin ella*

1. Hornear la **calabaza** a 180 ° C. Una vez asada, triturar y dejar escurrir.
2. Para la **masa**, batir la margarina fría con varillas o desmenuzar con las manos. Añadir el azúcar, la sal, la harina y el jengibre. **Batir** todo junto. Una vez se obtenga una consistencia granulada más o menos uniforme, añadir el agua. Dar forma de bola a la masa, envolver en *film* y enfriar 1 hora en la nevera.
3. Para el **relleno**, fundir la margarina al baño maría y añadir poco a poco, la maicena, las especias y la sal. Mezclarlo en un bol junto con el puré de calabaza, la nata vegetal y la panela.
4. Sacar la masa del refrigerador, y extender a lo largo de un **molde** de unos 20 cm. Pinchar la masa con un tenedor.
5. Finalmente, verter la **mezcla del relleno** en el molde sobre la masa y hornear la tarta durante unos 35 - 40 minutos.
6. Listo para una merienda inolvidable.

## INGREDIENTES

### Base

150 g de harina  
25 gr de azúcar glacé  
80 gramos de margarina  
1 cs de agua  
Pizca de jengibre  
sal

### Relleno

500 gr de calabaza  
80 ml nata vegetal  
cocinar  
45 gr maicena  
45 gr panela  
45 gr margarina  
1 cc canela  
1 cc nuez moscada  
Pizca de sal

## NOTAS

- ✓ La **calabaza** es rica en Vitamina A y C, así como licopeno un potente antioxidante.



# **BONUS EXTRA**



# MOUSSE DE CHOCOLATE

## LA VERSIÓN MÁS SALUDABLE

No sólo tiene una textura espectacular, sino que es el postre vegano más saludable que encontraréis.

### ELABORACIÓN

1. En primer lugar, deshacemos el chocolate al baño maría o en el microondas en intervalos de 30 segundos.
2. Una vez tenemos el chocolate fundido lo mezclamos con el tofu sedoso, previamente escurrido y el endulzante en la batidora. Trituraremos hasta obtener una masa homogénea.
3. A continuación, podemos reservarlo en un recipiente rectangular o en las porciones que serviremos individualmente. Refrigerar de 30 a 60 minutos.
4. Servir con frutos rojos o vuestro *topping* favorito.

### INGREDIENTES

Aprox. 4 raciones

100 g chocolate >80%  
340 gr tofu sedoso  
2 cs sirope de agave  
2 cs nibs de cacao o bayas de gogi (topping opcional)

### NOTAS

- ✓ Esta mousse es rica en **calcio** y **proteína** gracias al tofu.
- ✓ El chocolate nos aporta los mejores **antioxidantes**. Puedes optar por versiones con un porcentaje de cacao inferior, aunque recuerda, a menor cacao más azúcar, y por lo tanto menos saludable.

# APPLE CRUMBLE

*Nadie puede resistirse a ese crujientito*

El apple *crumble* es una maravilla por su sencillez y la inmejorable sensación al probar el crujiente *crumble*.

## ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. En una olla, a fuego bajo, introduce **la manzana troceada** con la canela, el azúcar, la vainilla, el jugo de limón y el agua. Remueve hasta que todo el líquido se haya evaporado. Sabrás el punto exacto, aproximadamente 15 minutos después, porque la manzana estará blanda, pero sin perder la forma.
3. Mezcla ahora la **harina**, la avena, el aceite de coco y el sirope hasta conseguir la textura desmigajada del **crumble**.
4. En un recipiente para horno introduce las manzanas asadas, cúbreelas con el crumble y hornea durante 20 – 25 minutos hasta que se vea dorado.
5. Servir con helado de vainilla vegano.

## INGREDIENTES

Aprox. 8 raciones

### Relleno

475 g manzana,  
equivale a 4 manzanas medianas peladas y troceadas  
1 cs de azúcar  
1/2 cc esencia de vainilla  
1 cs de jugo de limón  
50 ml de agua, aprox 4 cs  
1/2 cc canela  
Sal, una pizca

### Crumble

100 g de avena  
150 g de harina  
3 cs aceite de coco  
2 cs sirope de arce o agave

## NOTAS

- ✓ En algunas recetas, se sustituye el sirope del *crumble* por azúcar moreno.