

Postres Veganos

Recetario curso online



*10 deliciosas recetas para hacer en casa
Por Valentina Olavarrieta*

- Valentina Olavarrieta -
"Pastelera Vegana Saludable"

 [vale.olavarrieta](https://www.instagram.com/vale.olavarrieta)

Índice

Brownie de porotos negros.....	3
Blondie de garbanzos.....	5
Strudel de manzana a base de láminas de arroz (5 unidades).....	7
Raw snickers (4 unidades aprox.).....	9
Raw chocolate coco bars (4 unidades aprox.).....	12
Galletas tipo subway (6 unidades aprox.).....	15
Cinnamon rolls (8 unidades aprox.).....	17
Muffins de chocolate extra húmedo (6 unidades aprox.).....	19
Mini oreo cheesecake (6 unidades aprox.).....	22
Critter donuts (8 unidades aprox.).....	24



- Valentina Olavarrieta -
"Pastelera Vegana Saludable"

 vale.olavarrieta

Brownie de porotos negros

150gr porotos negros cocidos
100ml leche vegetal
150gr dátiles sin carozo
40gr aceite de coco
Vainilla
100gr harina de avena entera o integral
40gr cacao amargo
5gr polvos de hornear
Opcional: 50gr de nueces picadas (u otro fruto seco)

Hidrata los dátiles en agua hirviendo por 15 minutos y filtra el agua. Junta los dátiles ya hidratados con los porotos, leche, aceite de coco derretido y vainilla, y muele todo en la licuadora o con ayuda de la mini pimer, hasta que quede una pasta sin grumos. Te recomiendo que la leche esté ligeramente tibia, ya que sino favorecerá a que el aceite de coco solidifique. Junta todos los ingredientes secos, pásalos por un colador e incorpóralos a los líquidos. Mezcla bien con ayuda de un mezquino, procurando integrar bien todo. Vierte la preparación en un molde previamente aceitado y enharinado, encima de esta las nueces picadas, aplastándolas un poco para que se adhieran, y hornea a 180°C por 20 a 30 minutos.

Reemplazos:

- Los porotos por cualquier otra legumbre.
- La leche vegetal puede ser de cualquier variedad, o algún otro líquido, como agua o jugo.
- El aceite de coco por aceite vegetal, pero el brownie quedará aún más húmedo. Esto es debido a que el aceite de coco es una grasa saturada, por lo que al enfriarse endurece y genera más densidad, a diferencia del vegetal insaturado (no solidifica con el frío), que mantendrá menos firme la preparación.
- Los dátiles por cualquier otro fruto deshidratado, como damascos turcos o pasas, por ejemplo.
- La harina de avena, por harina integral, blanca o alguna otra variedad. Para añadir extra fibra, puedes reemplazar 20gr de la harina por harina de linaza.

- Valentina Olavarrieta -
"Pastelera Vegana Saludable"



vale.olavarrieta



- Valentina Olavarrieta -
"Pastelera Vegana Saludable"

 vale.olavarrieta

Blondie de garbanzos

130gr garbanzos cocidos
60ml leche vegetal
50gr azúcar morena de caña
40gr aceite de coco
Vainilla
60gr harina de avena entera o integral
20gr harina de linaza
5gr polvos de hornear
Opcional: zeste de naranja o limón

Junta los garbanzos con la leche vegetal ligeramente tibia, el aceite de coco derretido, la vainilla y el zeste, muele en la licuadora o con ayuda de la mini pymer hasta obtener una pasta sin grumos. Incorpora el azúcar morena, integra y añade los ingredientes secos pasándolos por un colador. Incorpora bien todo y dispón en un molde previamente aceitado y enharinado.

Hornea a 180°C por 20 a 30 minutos.

Reemplazos:

- Los garbanzos por cualquier otra legumbre.
- La leche vegetal puede ser de cualquier variedad, o algún otro líquido, como agua o jugo.
- El aceite de coco por aceite vegetal, pero el blondie quedará aún más húmedo. Esto es debido a que el aceite de coco es una grasa saturada, por lo que al enfriarse endurece y genera más densidad, a diferencia del vegetal insaturado (no solidifica con el frío), que mantendrá menos firme la preparación.
- El azúcar morena de caña por la que tengan en casa.
- La harina de avena, por harina integral, blanca, o alguna otra variedad.

- Valentina Olavarrieta -
"Pastelera Vegana Saludable"



vale.olavarrieta



- Valentina Olavarrieta -
"Pastelera Vegana Saludable"

 [vale.olavarrieta](https://www.instagram.com/vale.olavarrieta)

Strudel de manzana a base de láminas de arroz (5 unidades)

1 manzana fuji o roja
15gr azúcar morena de caña
10gr maicena
Canela
Jugo de medio limón
10gr aceite de coco
5 hojas o láminas de arroz
Aceite de coco y azúcar morena para cubrir

Corta la manzana en láminas o en cubos pequeños, idealmente de no más de 5x5mm, para que sea más fácil de manipular.

Añade el jugo de limón, azúcar, maicena, canela, aceite de coco derretido y mezcla bien.

Opcionalmente, podrías darle una cocción a las manzanas en una olla para que estén más tiernas.

Agrega agua tibia a un bowl hondo, toma una hoja de arroz y sumérgela por 10 a 15 segundos. Esto es para que se hidrate y sea manipulable. Si la dejas mucho rato, se puede ablandar demasiado y romperse cuando la muevas.

Escúrrela con cuidado y colócala sobre una superficie lisa, como el mesón o un plato grande.

Dentro de ella coloca la manzana en la parte del centro y dobla los laterales hacia adentro, luego la parte de arriba y la de abajo, como armando un burrito.

Con cuidado, da vuelta el strudel y coloca la parte de los dobleces hacia abajo en una lata con una lámina de silicona o papel aluminio con la parte brillante hacia arriba. Añade un poco de aceite de coco derretido encima y espolvorea azúcar morena. Esto hará que quede más crocante.

Lleva al horno a 180°C por 15 a 25 minutos, hasta que al tomarlo se sienta seca y firme la lámina de arroz.

Reemplazos:

- La manzana por cualquier otra fruta.
- El azúcar morena de caña por el que tengas en casa.

- Valentina Olavarrieta -
"Pastelera Vegana Saludable"



vale.olavarrieta



- Valentina Olavarrieta -
"Pastelera Vegana Saludable"

 [vale.olavarrieta](https://www.instagram.com/vale.olavarrieta)

Raw snickers (4 unidades aprox.)

Masa: 40gr harina de avena instantánea

10gr harina de linaza

50gr pasta de dátiles

Caramelo: 50gr pasta de dátiles

15ml leche vegetal

35gr maní salado picado

Relleno maní: 50gr mantequilla maní

30gr syrup de ágave o maple

Ganache: 30gr chocolate 80%

30ml leche vegetal

Para la hacer la pasta de dátiles, hidrata los dátiles en agua hirviendo por 15 minutos, filtra el agua y muélelos bien.

Masa: junta todo hasta obtener una masa homogéna y distribuye de manera pareja sobre un molde idealmente desmontable, si no lo es, coloca papel aluminio por el lado brillante, papel mantequilla o papel craft por el lado brillante, para que puedas desmoldarlo con más facilidad.

Caramelo: mezcla bien la pasta de dátiles con la leche vegetal y coloca de manera pareja sobre la masa. Encima de esta, agrega el maní picado, procurando dejar un poco para decorar al final.

Relleno maní: mezcla bien y coloca cuidadosamente sobre la capa de caramelo con maní. Te recomiendo que lo entibies antes de esparcirlo, para que te sea más fácil.

Ganache: junta la leche con el chocolate, calienta hasta derretir el chocolate y mezcla hasta que quede homogéneo. Hazlo con cuidado para evitar que el chocolate se queme. Vierte sobre el relleno de maní, esparce de manera pareja y decora con el resto de maní picado.

Lleva al congelador mínimo 2 horas antes de desmoldar y cortar.

Reemplazos:

- La harina de avena debe ser instantánea, ya que ya pasó por un proceso de cocción. Para poder reemplazarla, procura que sea por una harina que se pueda comer cruda, como la de coco o de algún fruto seco.
- La pasta de dátiles, por la de cualquier otro fruto deshidratado.
- El maní y la mantequilla de maní, por cualquier otro fruto seco.
- El syrup, puede omitirse o reemplazarse por más pasta de dátiles. Si lo omites, considera que la mantequilla de maní va a ser un poco más densa para esparcir.
- El chocolate 80% por el que tengas en casa. Si usas uno de menor porcentaje o un sucedáneo, disminuye la cantidad de leche a la mitad, es decir, 30gr de chocolate por 15ml de leche.

- Valentina Olavarrieta -
"Pastelera Vegana Saludable"



vale.olavarrieta



- Valentina Olavarrieta -
"Pastelera Vegana Saludable"

 [vale.olavarrieta](https://www.instagram.com/vale.olavarrieta)



- Valentina Olavarrieta -
"Pastelera Vegana Saludable"

 [vale.olavarrieta](https://www.instagram.com/vale.olavarrieta)

Raw chocolate coco bars (4 unidades aprox.)

Masa: 25gr nueces picadas
25gr maní picado
50gr pasta de dátiles
15gr cacao amargo
20gr coco rallado

Capa coco: 30gr aceite coco
10gr pasta dátiles
50gr coco rallado

Capa chocolate: 15gr aceite de coco
15gr pasta de dátiles
10gr cacao amargo

Masa: junta todo hasta obtener una masa homogéna y distribuye de manera pareja sobre un molde idealmente desmontable, si no lo es, coloca papel aluminio por el lado brillante, papel mantequilla o papel craft por el lado brillante, para que puedas desmoldarlo con más facilidad.

Capa coco: derrite el aceite de coco, junta con los otros ingredientes e integra bien. Coloca sobre la masa procurando esparcir de manera pareja y compactar muy bien.

Capa chocolate: derrite el aceite de coco y mezcla muy bien con los otros ingredientes. Distribuye cuidadosamente y de manera pareja sobre la capa de coco.

Lleva al congelador mínimo dos horas antes de desmoldar y cortar.

Reemplazos:

- Las nueces y maní por cualquier otro fruto seco, alguna harina que se pueda consumir cruda o simplemente más coco rallado.
- La pasta de dátiles, por pasta de cualquier otro fruto deshidratado.

- Valentina Olavarrieta -
"Pastelera Vegana Saludable"



vale.olavarrieta



- Valentina Olavarrieta -
"Pastelera Vegana Saludable"

 [vale.olavarrieta](https://www.instagram.com/vale.olavarrieta)



- Valentina Olavarrieta -
"Pastelera Vegana Saludable"

 [vale.olavarrieta](https://www.instagram.com/vale.olavarrieta)

Galletas tipo subway (6 unidades aprox.)

35gr azúcar morena de caña
35gr azúcar blanca
30gr aceite de coco
15ml leche vegetal
Vainilla
80gr harina blanca
1gr bicarbonato
Pizca de sal
30gr chips de chocolate

Derrite el aceite de coco, agrega ambas azúcares, leche de coco ligeramente tibia, vainilla y mezcla bien.
Incorpora la harina, bicarbonato y pizca de sal.
Integra todo con ayuda de un mezquino hasta obtener una masa homogénea.

Añade los chips.

Con ayuda de una cuchara, saca bolitas de tamaño similar y dispón sobre una lata de horno con papel antiadherente muy separadas entre si, ya que se esparcen casi al doble de su tamaño.

Hornea a 180°C por 10 a 15 minutos, hasta que el borde esté ligeramente dorado. Deja enfriar totalmente antes de manipular para evitar que se rompan.

Reemplazos:

- El azúcar puede ser sólo de una variedad, en la receta combinamos ambas por las características que entrega cada una.
- El aceite de coco por alguna mantequilla vegetal o alguna otra grasa saturada, es decir, que endurezca al estar fría, ya que esto es lo que da estabilidad a las galletas.
- La leche vegetal puede ser de cualquier variedad.

- Valentina Olavarrieta -
"Pastelera Vegana Saludable"



vale.olavarrieta



- Valentina Olavarrieta -
"Pastelera Vegana Saludable"

 vale.olavarrieta

Cinnamon rolls (8 unidades aprox.)

Masa: 270gr harina blanca
130ml leche vegetal tibia
30ml aceite de canola
50gr azúcar morena de caña
5gr levadura instantánea
Vainilla

Relleno: 50gr azúcar morena de caña
20gr canela en polvo
20ml aceite de canola
30ml leche vegetal

Glaseado: 30gr azúcar flor
10ml leche vegetal

Masa: junta la leche con la levadura y agrega una cucharadita de azúcar y de harina de los gramajes de la misma receta. Deja reposar de 5 a 10 minutos, hasta que la mezcla empiece a generar burbujar y tener un olor levemente ácido. Añade el resto de los ingredientes y forma una masa suave y manipulable. Amasa por 5 minutos y deja reposar en un bowl tapado, hasta que doble su tamaño.

Idealmente, déjala reposar en un ambiente tibio para acelerar el proceso.

Una vez lista, estira con ayuda de un poco de harina y un uslero, hasta que quede un rectángulo de no menos de 5mm de grosor.

Mezcla los ingredientes del relleno y distribuye de manera pareja sobre la masa, procurando dejar un borde de 1cm sobre la parte superior sin relleno.

Humedece este borde con un poco de agua, esto nos ayudará que al enrollar, la masa se adhiera y no se escape con tanta facilidad el relleno ni se desarmen los rollitos.

Enrolla con cuidado la masa de abajo hacia arriba.

Con un cuchillo, lo más afilado posible, corta los rollitos y colócalos en una budinera o bandeja previamente aceitada y enharinada, separados un poco entre sí ya que creen casi el doble. Para que queden similares, puedes cortar la masa a la mitad, y luego estas mitades en mitades nuevamente, y así hasta obtener las 8 unidades.

Deja reposar hasta que aumenten su tamaño nuevamente y lleva al horno a 180°C por 25 minutos, hasta que estén levemente dorados por encima.

Para el glaseado, mezcla todo hasta que quede sin grumos y vierte sobre los cinnamon rolls.

Reemplazos:

- El azúcar morena de caña por la que tengas en casa.
- La leche vegetal puede ser de cualquier variedad.
- El aceite vegetal puede ser de cualquier variedad.

- Valentina Olavarrieta -
"Pastelera Vegana Saludable"



vale.olavarrieta



- Valentina Olavarrieta -
"Pastelera Vegana Saludable"

 [vale.olavarrieta](https://www.instagram.com/vale.olavarrieta)

Muffins de chocolate extra húmedo (6 unidades aprox.)

100gr harina blanca
35gr cacao amargo en polvo
6gr polvos de hornear
3gr bicarbonato
Pizca de sal
100gr azúcar morena de caña
130ml leche vegetal
20ml aceite de canola
5ml vinagre de manzana o de vino blanco
50gr chips de chocolate

Junta todos los secos y pásalos por un colador.

A parte, junta todos los líquidos, menos el vinagre, y viértelos sobre los secos, mezclando bien y procurando no sobre batir.

Añade el vinagre y los chips e integra bien.

Vierte en moldes de muffins de manera equitativa, cuidando que no queden más llenos de $\frac{3}{4}$ de su capacidad, y lleva al horno precalentado a 180°C por 25 minutos, o hasta que al introducir un moldadientes, este salga seco.

Reemplazos:

- El azúcar morena de caña por la que tengas en casa.
- El aceite de canola por cualquier otro aceite vegetal insaturado.
- La leche vegetal puede ser de cualquier variedad, o algún otro líquido como agua o jugo.
- En vez de colocar 6gr de polvos de hornear y 3 de bicarbonato, puedes usar sólo 9gr de polvos de hornear.

- Valentina Olavarrieta -
"Pastelera Vegana Saludable"



vale.olavarrieta



- Valentina Olavarrieta -
"Pastelera Vegana Saludable"

 [vale.olavarrieta](https://www.instagram.com/vale.olavarrieta)



- Valentina Olavarrieta -
"Pastelera Vegana Saludable"

 [vale.olavarrieta](https://www.instagram.com/vale.olavarrieta)

Mini oreo cheesecake (6 unidades aprox.)

1 paquete oreos tradicionales (14 unidades)

Separar tapas de rellenos, 28 tapitas molidas son 90gr aprox.

Masa: 80gr tapitas molidas

30gr aceite de coco derretido

Relleno: relleno de 14 galletas

100gr castañas de cajú hidratadas por mínimo 4 horas.

30gr aceite de coco

100ml leche vegetal

Decoración: 10gr tapitas molidas

Separa todas las tapas de las galletas de su relleno, y muélelas hasta obtener un polvo sin trozos grandes.

Al pesarlas, te debiese dar 90gr aproximadamente.

Para la base, mezcla las tapitas molidas con el aceite de coco derretido y dispón en los moldes, procurando compactar bien.

Idealmente, que los moldes sean de silicona o desmontables, si no lo son, coloca papel aluminio por el lado brillante, papel mantequilla o papel craft por el lado brillante, para que puedas desmoldarlos con más facilidad.

Luego, para el relleno, muele todo hasta obtener una pasta lisa y sin grumos. Procura que la leche y las castañas estén tibias, y el aceite de coco derretido, para facilitar el proceso.

Vierte sobre la masa, decora con el restante de tapitas molidas y lleva al congelador mínimo 2 horas antes de desmoldar.

Reemplazos:

- Las oreo por cualquier otra galleta vegana con relleno.
- Las castañas de cajú por cualquier otro fruto seco sin cascarilla.
- La leche vegetal puede ser de cualquier variedad.

- Valentina Olavarrieta -
"Pastelera Vegana Saludable"



vale.olavarrieta



- Valentina Olavarrieta -
"Pastelera Vegana Saludable"

 [vale.olavarrieta](https://www.instagram.com/vale.olavarrieta)

Critter donuts (8 unidades aprox.)

Masa: 180gr puré de manzana (1 unidad regular)

30ml aceite de canola

50gr azúcar morena de caña

Vainilla

250gr harina blanca

10gr levadura instantánea

10gr canela en polvo

Opcional: 50gr manzana picada en cubitos de 5x5mm

Glaseado: 50gr azúcar flor

10gr canela en polvo

20ml agua

Para hacer el puré de manzana, sólo debes pelarla y molerla hasta que no queden grumos.

Para hacerlo más fácil, pela la manzana, córtala en trozos pequeños y júntala con el aceite y azúcar para moler todo junto.

También puedes usar manzana rallada por la parte más fina del rallador, procurando utilizar todo el jugo que salga.

Junta con la harina, levadura, canela y vainilla e integra bien hasta obtener una masa. Amasa por 5 minutos y deja reposar hasta que doble su tamaño.

Si quieres agregar la manzana picada, mézclala con una cucharadita de harina e intégrala después de amasar.

Separa la masa en bolitas, aplástalas ligeramente y déjalas reposar sobre la lata del horno hasta que aumenten un poco su tamaño.

Hornea a 180°C por 20 a 25 minutos aproximadamente.

Si quieres, puedes freírlas en vez de hornearlas.

Deja enfriar totalmente antes de glasear.

Para el glaseado, mezcla bien todo y coloca en un pote pequeño y hondo, en donde quepa la dona.

Pasa la dona por el glaseado procurando cubrirla entera y que no quede con tanto exceso, para que no se derrame.

Deja secar el glaseado antes de consumir.

Reemplazos:

- Puedes utilizar el puré de alguna otra fruta.*
- El aceite de canola por cualquier otro aceite vegetal insaturado.*
- El azúcar morena de caña por la que tengas en casa.*

*- Valentina Olavarrieta -
"Pastelera Vegana Saludable"*



vale.olavarrieta



- Valentina Olavarrieta -
"Pastelera Vegana Saludable"

 [vale.olavarrieta](https://www.instagram.com/vale.olavarrieta)

Si planeas hacer las recetas en conjunto durante la clase, te recomiendo tener pesados ya los ingredientes para que podamos ir al mismo ritmo.

¡Muchísimas gracias por participar en el taller!

¡Espero hayas aprendido y disfrutado mucho!



Cualquier inquietud, no dudes en consultarme antes, durante o después de el curso.

Un abrazo enorme!

Valentina Olavarrieta

*- Valentina Olavarrieta -
"Pastelera Vegana Saludable"*

 [vale.olavarrieta](https://www.instagram.com/vale.olavarrieta)