

RECETAS
REPOSTERÍA
VEGANA

Aroa Alarcón Pañeda

Jefe Cocina Tierra del Agua

A continuación os dejo todas las recetas de repostería de las que hablé en Gijón se Come. No obstante, antes de empezar con ellas es necesario que tengáis en cuenta:

La cocina no es rígida, es creación e imaginación. Estas recetas son puntos de partida pero no te cierres, juega, experimenta y crea. Si no te gusta un ingrediente no dudes en cambiarlo por otro, si se te ocurre que algo puede aportar añádelo y si piensas que algo sobra evítalo. No hagas de la cocina algo cerrado, no lo es, y es por eso que me apasiona. Disfruta siempre con lo que haces. Puede que a veces experimentando te equivoques pero eso también es aprendizaje. La mayoría de las veces acertarás y te sentirás orgullos@ de lo que has creado

Si tienes hijos, sobrinos, hermanos pequeños... déjalos participar. La alimentación consciente pasa porque ellos reconozcan lo que comen, que experimenten con las texturas de lo que se van a comer, que se interesen por ello. Así aprenderán que la comida no es algo que sale de una bolsa. Con este gesto conseguirás mucho más de lo que imaginas: les harás funcionales y responsables, fomentarás su curiosidad y reforzarás un tipo de alimentación basada en el conocimiento y no en el desconocimiento. Entenderán la importancia de lo que comen, de lo que se puede conseguir conociendo los ingredientes. Te sorprenderá lo mucho que aprenden y lo mucho que van a aportarte. Ellos se sentirán felices, escuchados y tenidos en cuenta, aportando todo lo que está en nuestras manos para convertirles en adultos seguros.

Recuerda, la alimentación consciente no es más que el conocimiento y reconocimiento de nuestro propio

cuerpo. Aprende a interpretar sus señales y hazlo desde la tranquilidad que te aporta no tener estímulos innecesarios a tu alrededor mientras comes (televisión, móvil, tablets...). Esto es más importante aún si hablamos de niños. Come cuando tengas hambre no por gula o por capricho. Identifica cuando tu cuerpo está saciado y para, no tienes por qué acabarte todo lo que está en el plato. Disfruta de los alimentos y haz de las comidas una oportunidad para estar en conexión contigo mismo y con los tuyos.

Y por último, comer sano no es comer de todo. Es hora de romper mitos en la alimentación. Comer saludable es no comer ciertas cosas, eso es lo sano. Evita todos los ultraprocesados. En la medida de lo posible come más vegetales y menos carne. Restringe los azúcares, busca alternativas saludables (dátiles por ejemplo) o simplemente acostumbra a tu paladar al sabor real de las cosas. Vigila tu lista de la compra y evita productos con aceites refinados y exceso de sal o glutamato.

SMOTHIE BOWL

Ingredientes smoothie

- ☞ 1 taza de leche de almendras (o cualquier otra leche vegetal)
- ☞ 1 plátano muy maduro
- ☞ 4 cucharaditas de cacao desgrasado sin azúcar (puede sustituirse por harina de algarroba)
- ☞ 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete¹
- ☞ 4 dátiles sin hueso²

Elaboración

Ponemos todos los ingredientes en un procesador de alimentos (tipo Thermomix o vaso americano) y trituramos hasta obtener la crema.

Ingredientes granola

- ☞ 150 gr de avena
- ☞ 50 gr de pistachos
- ☞ 50 gr de coco molido
- ☞ 50 ml de sirope de arce
- ☞ 1 cucharada de aceite de coco
- ☞ 1 puñado de arándanos deshidratados
- ☞ 1 puñado de pasas deshidratadas
- ☞ 1 puñado de pipas de calabaza
- ☞ 50 gr de panela

Elaboración

Ponemos el aceite de coco en el microondas hasta conseguir que quede líquido (no hace falta calentarlo en exceso). Le añadimos el sirope de arce y removemos hasta que conseguimos una especie de miel. En un bol ponemos el resto de ingredientes y removemos para mezclarlos bien. Le echamos el coco con el sirope de arce y procuramos que todo quede bien empapado. Lo colocamos en una bandeja de horno con papel sulfurizado o silpat y metemos a 150º durante media hora. Cada cinco o diez minutos es aconsejable remover la mezcla con la ayuda de una espátula y evitar que la avena se tueste sólo por un lado. Pasada la media hora sacamos del horno y dejamos enfriar.

¹ Aunque se puede comprar lo ideal es hacerlo nosotros mismos: tostamos cacahuetes en el horno crudos y trituramos. Si la queremos un poco dulce podemos añadir algún edulcorante pero no es necesario

² Los dátiles son los edulcorantes naturales más saludables que podemos encontrar. Podemos hacer una pasta de dátiles genial para utilizar como sustituto del azúcar. Sólo tenemos que quitar el hueso a los dátiles, cubrirlos con agua y dejarlos unas horas a remojo. Tal cual están trituramos y conservamos en un recipiente hermético (preferentemente de cristal)

Se conserva perfectamente en una fuente hermética (preferiblemente de cristal). No necesita nevera.

Presentación

Volcamos el smoothie en un bowl y sobre él colocamos: fresas y frambuesas al gusto (o cualquier otra fruta); lascas de chocolate negro (mejor cuanto mayor concentración de cacao tenga); almendras crudas (o cualquier otro fruto seco pero siempre crudo o tostado nunca frito) y unas cucharaditas de granola

Observaciones

Si queremos conseguir una textura más densa tipo nocilla lo único que tenemos que hacer es añadir más plátano, algo más de cacao y más dátiles. Además podríamos añadirle unas avellanas crudas o tostadas para darle ese toque de crema de chocolate tan característico (a los peques les encanta). Tendremos entonces una crema densa genial para untar en un pan tostado integral por las mañanas.

Si por el contrario lo que queremos es una textura más ligera y beberla en vez de tomarla con cuchara lo que debemos hacer es añadir más leche vegetal.

GALLETAS DE AVENA

Ingredientes

- 250 gr de avena
- 300 gr de harina de espelta
- 200 gr de azúcar moreno de caña
- 100 ml de agua
- 210 gr de aceite de oliva virgen

Elaboración

Mezclamos todos los ingredientes en un bowl hasta obtener una masa homogénea. Con las manos vamos boleando y dando forma a las galletas. Horneamos a 175º unos 15 minutos. Sacamos del horno y dejamos enfriar sobre una rejilla. Podemos decorarlas con chocolate negro por encima o simplemente dejarlas así

GALLETAS DE LIMÓN

Ingredientes

- ⚙ 250 gr de avena
- ⚙ 150 ml de leche vegetal
- ⚙ 150 gr de harina de trigo sarraceno
- ⚙ 25 gr de aceite de oliva virgen
- ⚙ El zumo de 1 limón (si quieres que sepa más a limón añádele la ralladura de ese mismo limón)
- ⚙ 1 plátano maduro (que aplastaremos con la ayuda de un tenedor)

Elaboración

Mezclamos todos los ingredientes en un bowl hasta obtener una masa. Boleamos y ponemos sobre una bandeja de horno. Horneamos a 175º durante 20 minutos

COOKIES DE CHOCOLATE

Ingredientes

- ◆ 115 gr de margarina vegetal
- ◆ 50 ml de leche vegetal con un poco de harina de lino
- ◆ 150 gr de panela
- ◆ 60 gr de cacao desgrasado
- ◆ 130 gr de harina integral
- ◆ 90 gr de pepitas de chocolate negro
- ◆ 1 cucharadita de levadura

Elaboración

En este caso necesitaremos una amasadora ya que tenemos que airear la margarina junto con la panela y así conseguir que la textura fina de la galleta sea más tierna. Lo primero que debemos hacer es justamente eso: mezclar margarina y panela. Añadimos la leche vegetal y mezclamos. Parecerá que la masa se nos corta pero es normal, recuperará su consistencia cuando añadamos la harina, el cacao y la levadura. Lo último que haremos será añadir las pepitas de cacao. Con la ayuda de un sacabolos de helado echamos la masa en una bandeja de horno y horneamos a 175º unos 10-15 minutos.

PAULOVA DE FRAMBUESAS

Ingredientes merengue

- ★ El líquido de un bote de garbanzos
- ★ Azúcar glas al gusto
- ★ 2 cucharadas de almidón de maíz (maicena)

Elaboración

Montamos el aquafaba con la ayuda de una batidora. Cuando tengamos picos en el merengue añadimos el azúcar (no es indispensable) y volvemos a batir. Añadimos después la maicena y seguimos batiendo hasta que tengamos un merengue firme (unos 5 minutos). Escudillamos en una bandeja de horno dándole una forma redondita y horneamos durante una hora sin aire a 140º.

Ingredientes nata de vainilla

- ★ 1 bote de leche de coco (con el mayor porcentaje de coco que encontremos)
- ★ 1 vaina de vainilla

Elaboración

Ponemos la lata de leche de coco unos 10 minutos en el congelador (no hará falta si ya la teníamos en la nevera). Abrimos la lata y con la ayuda de una cuchara cogemos la parte sólida de la leche. Añadimos también las semillas de la vaina de vainilla (cortamos la vaina y con una puntilla arrastramos las semillas) Con la ayuda de unas varillas montamos hasta que tenga aspecto de nata montada.

Presentación

Ponemos un merengue y sobre él nata de vainilla y frambuesas. Sobre ella volvemos a poner otro merengue con nata y frambuesas. Podemos acabar la decoración con trocitos de frutos secos, frambuesas liofilizadas o con un coulis de frambuesa

RED VELVET CUPCAKES

Ingredientes de los cupcakes

- ✿ 150 ml de buttermilk (leche de soja con una cucharada de vinagre)
- ✿ 200 gr de harina integral
- ✿ 240 gr de panela
- ✿ 7 gr de levadura
- ✿ 5 gr de bicarbonato
- ✿ 1 cucharadita de cacao
- ✿ 50 ml de aceite de oliva virgen
- ✿ Tinte rojo vegetal (si queremos podemos teñir la buttermilk con remolacha)

Elaboración

Mezcla todos los ingredientes secos (harina, panela, cacao, azúcar, levadura y bicarbonato). Añadimos después el aceite con el buttermilk y el tinte y volvemos a batir. Echamos la masa en las cápsulas de cupcakes a 1/3 de su capacidad y horneamos a 160º 20 minutos

Ingredientes frosting

- ✿ 1 paquete de anacardos crudos
- ✿ 1 vaina de vainilla
- ✿ Sirope de arce al gusto
- ✿ Leche vegetal

Elaboración

Dejamos a remojo los anacardos durante toda la noche. Por la mañana los lavamos y echamos en una procesadora de alimentos. Trituramos. Añadimos las semillas de la vainilla y el sirope al gusto. vamos añadiendo leche vegetal hasta que obtengamos la textura adecuada para decorar nuestros cupcakes

BROWNIE

Ingredientes bizcocho

- ↪ 300 gr de margarina vegetal
- ↪ 300 gr de chocolate negro
- ↪ 450 gr de harina integral
- ↪ 375 gr de panela
- ↪ 50 gr de cacao
- ↪ 375 ml de agua
- ↪ 7 gr de levadura
- ↪ un buen puñado de avellanas

Elaboración

Calentamos el agua hasta que hierva y volcamos sobre el cacao el chocolate y la margarina. Removemos hasta que se integren todos los ingredientes y estén todos en estado líquido. En un bol mezclamos la harina, la panela y la levadura y añadimos la margarina con el cacao y el chocolate. Mezclamos y por último añadimos las avellanas. Ponemos en un molde alargado y horneamos a 150 unos 40 minutos

Ingredientes praliné

- ↪ 200 gr de avellanas tostadas (sí las compramos naturales las ponemos al horno 10 minutos a 150º)
- ↪ 200 gr de azúcar
- ↪ 100 gr de agua

Elaboración:

Ponemos el azúcar y el agua en un cazo y llevamos hasta punto bola (120º). Retiramos del fuego y añadimos las avellanas. Removemos para que las avellanas se impregnen de todo el almíbar. La devolvemos al fuego y seguimos removiendo hasta que caramelicen. Volcamos sobre un silpat o papel sulfurizado y dejamos que enfríe. Cuando lo haya hecho trituramos con la ayuda de un procesador de alimentos hasta obtener la crema.

Ingredientes nata de café

- ↪ 1 lata de leche de coco
- ↪ 1 sobre de café soluble
- ↪ Sírope de ágave

Elaboración

Metemos la lata de leche de coco en el congelador durante 10 minutos. No hará falta si ya la teníamos refrigerada. La abrimos y cogemos la parte sólida de la leche de coco. Añadimos el café soluble y sirope de ágave al gusto. Montamos con una varilla.

Ingredientes ganache vegetal

- ↪ 100 gr de chocolate
- ↪ 100 gr de leche de avena

Elaboración

Derretimos el chocolate y añadimos la leche. Dejamos enfriar

Presentación

Ponemos una cucharada de praliné en la base del plato. Sobre ella colocamos el bizcocho. Con la ayuda de una manga pastelera colocamos la ganache de chocolate. Colocaremos una lengua de chocolate fundido y acabamos la decor