Budín de semillas de chía (chan)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Enfriar por: 3 horas

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

1 taza de leche vegetal

1/3 taza de semilla de chía (chan)

1 cucharada de extracto de vainilla

2 cucharadas de miel de maple

Instrucciones:

1. Ponga la leche vegetal, las semillas de chía, el extracto de vainilla y la miel de maple en un recipiente y bata hasta que quede suave.

2. Cubrir y refrigerar durante un mínimo de 3 horas o toda la noche.

3. Servirlo frío como postre o en un recipiente de desayuno con su fruta favorita, frutos secos y granola.

Pudín de aguacate con chocolate

Tiempo de preparación: 5 minutos

Porciones: 2 personas

Ingredientes:

1/2 taza de cacao crudo en polvo

2 aguacates (grandes y maduros)

2 cucharaditas de extracto de vainilla

1/4 de taza de leche de cáñamo (leche de coco o de almendras) adicione más si es necesario

1/3 a 1/2 de miel de maple / agave o dátiles

Instrucciones:

1. Cortar los aguacates en rodajas y añadir al procesador de alimentos.

2. Añadir el extracto de vainilla, el cacao, la miel de maple y la leche de cáñamo. Procesar hasta que quede suave.

3. Pasar a un recipiente, tapar bien y refrigerar hasta que cuaje, unos 30 minutos más o menos.

Notas de la receta:

Asegúrese de utilizar un edulcorante líquido como la miel de maple o el agave. Si utilizas azúcar, el pudín puede quedar con textura granulada.

Bolas de nieve de coco sin hornear

Tiempo de preparación: 10 minutos

Enfriar por: 20 minutos

Porción: 9 personas

Ingredientes:

1 taza de coco deshidratado - sin azúcar

3 cucharadas de néctar de coco o de miel de maple

5 cucharadas de crema de coco

9 almendras o avellanas (opcional)

Instrucciones:

1. En un recipiente pequeño, combinar 1 taza de coco, la miel de maple y la crema de coco hasta que se forme una masa suave.

2. Usar las manos y dar forma a la masa en 9 bolas del tamaño de una pelota de golf. Si siente que la masa está demasiado seca, añada un poco más de crema de coco.

2. Introduce una almendra o avellana en el centro de cada bola de coco y dale forma de esfera redonda. Colocar en un plato y refrigerar por un par de horas antes de servir.

Waffle de plátano

Ingredientes:

1 plátano sin madurar + agua según sea necesario

Instrucciones:

1. Lavar y pelar el plátano

2. Cortar en rodajas

3. Licuar hasta que el plátano esté triturado y espeso

4. Cocinar en una waflera y agregue antiadherente hasta que no salga más vapor

Tarta de calabaza o calabacín

Ingredientes:

Relleno

8-10 dátiles pequeños o 1/4 de taza de Sucanat

3/4 de leche de almendra

1/2 cucharadita de cilantro y 1/2 de cardamomo

1/4 cucharadita de jengibre

Pizca de sal

1 3/4 de puré de calabaza cocida

1/4 de harina de espelta

Corteza

1 1/4 de harina de espelta

1/2-3/4 de coco rallado

1/2 taza de pasas (remojadas en agua)

1-2 cucharadas de leche de almendras

Pizca de sal

Instrucciones:

1. Procesar los ingredientes de la corteza
2. Presionar en el molde
3. Hornear durante 10 minutos
4. Mezclar los dátiles, la leche de almendras y el jengibre
5. Añadir el puré de calabaza y mezclar
6. Añadir harina de espelta
7. Verter en el molde de la tarta y hornear 60 min a 350 °

Waffles de espelta

Ingredientes:

½ taza de bayas de espelta enteras

1/4 taza de coco rallado

1 cucharada de semillas de lino o chía molidas

3 cucharadas de puré de banano

2 cucharaditas de pasas

1/3- 1/2 tazas de agua

Topping

1 banano en rodajas

1/2 taza de fresas en rodajas

1 kiwi en rodajas

Instrucciones:

1. Remojar las bayas de espelta durante 8 horas y posteriormente escurrir

2. Mezclar las bayas de espelta remojadas con el resto de los ingredientes. La mezcla debe ser espesa

3. Cocinar en la waflera hasta que deje de salir vapor, de 12 a 15 minutos aproximadamente.