MIS 10 RECETAS PREFERIDAS DE

REPOSTERÍA SALUDABLE

Miriam Ruiz

edyal

www.edyal.es

Ingredientes

- 200g de copos de avena
- 3 huevos
- 1 naranja
- 4 dátiles medjoul (80g)
- 2 zanahorias
- 40g de mantequilla derretida (o de AOVE)
- 40 g de nueces
- 1 sobre de levadura química
- 1 cucharadita de canela

BIZCOCHO DE ZANAHORIA

Elaboración

- Trituramos primero los copos de avena, la mitad de las nueces y los mezclamos con la levadura y la canela. (Esta es la parte “seca”).
- Por otro lado, batimos los huevos con la naranja (entera pelada, aunque podemos ponerle también la ralladura de la piel sin lo blanco), los dátiles (sin hueso) y la mantequilla. (Esta es la parte “húmeda”).
- Picamos o rallamos la zanahoria y se la añadimos a la parte húmeda.
- Ahora juntamos la parte húmeda y seca, y removemos muy bien.
- ⁉️ TRUCO: yo le suelo pasar la batidora de mano a esta mezcla, pero un poco solo, que siga quedando grumosito.
- Finalmente le añadimos los otros 20g de nueces enteras que quedaban y un puñado de pasas y removemos para queden enteros dentro de la masa.
- Ponemos en un molde con papel de hornear, y hornear 40-45 minutos a 180° sin ventilador.

Ingredientes

- 100g de copos de avena
- 100g de sésamo tostado
- 1 manzana
- 50g de pasas
- 1 cucharada de canela
- Ralladura de naranja
- Pizca de sal

GALLETAS DE SÉSAMO

Elaboración

- Primero cocinamos la manzana en el microondas 8 minutos.
- Después trituramos con la batidora la manzana, algunas pasas, la mitad de la avena y la mitad del sésamo. Se quedará un puré espeso con grumos.
- En un bol mezclamos ese puré con el resto de los copos de avena, el sésamo, la canela, alguna pasas enteras, la sal y la ralladura de la naranja, y removemos bien.
- Hacemos bolitas y vamos colocándolas sobre un papel de hornear.
- Las aplastamos con una cuchara para darles forma de galleta en la bandeja del horno.
- Con cuidado de no romperlas, pasamos el papel de hornear a una bandeja de rejilla y horneamos a 180° con ventilador (y con el horno ya caliente) durante 10-12 minutos (hasta que empiecen a dorarse, sin que lleguen a quemarse).
- Dejarlas enfriar para que cojan consistencia.

Ingredientes

- 40g de copos de avena
- 30g de sésamo tostado
- 40g de pasas
- 15g de AOVE
- 1 huevo
- 2 mandarinas pequeñas
- 1/2 cucharadita de levadura química
- Canela
- Pizca de sal

BIZCOCHO EXPRÉS DE AVENA AL MICRO

Elaboración

- Batimos todos los ingredientes juntos.
- Ponemos la mezcla en un molde apto para microondas (yo he usado un tupper de cristal redondo de 12 cm de diámetro
- Lo cocinamos en el microondas a máxima potencia durante 3,5 minutos.
- Desmoldar y listo.

edyal

Ingredientes

Para la base:

- 10 dátiles pequeños
- 100g de avellanas tostadas

Para la crema:

- 400mL de nata
- 300g de queso crema
- 6 láminas de gelatina neutra
- 150g de dátiles (sin hueso)

Para la mermelada:

- 100g de frutos rojos
- 2 dátiles sin hueso

VASITOS DE TARTA DE QUESO

Elaboración

De la base:

- Picamos los 10 dátiles pequeños (sin hueso) con los 100g de avellanas tostadas y recubriremos con ellos el fondo de los vasitos.

De la crema de queso:

- En un cazo a fuego suave calentamos la nata y el queso crema, sin dejar de mover y sin que llegue a hervir.
- Retiramos del fuego, añadimos las láminas de gelatina (que previamente hemos dejado hidratando en agua fría) y removemos hasta que se disuelvan por completo.
- Cogemos unos 200 mL de la crema de queso (un vaso), le incorporamos los 150g de dátiles (sin hueso) y lo batimos todo junto hasta que queda un puré suave sin grumos, y lo volvemos a mezclar con el resto de la crema de queso.
- Ya podemos rellenar los vasitos y dejar enfriar en el frigorífico.

De la mermelada: la receta para el topping puedes verla aquí.

Ingredientes

- 3 plátanos maduros
- 250g de garbanzos cocidos
- 1 huevo
- 50g de nueces
- 2 cucharadas de cacao puro en polvo sin azúcar
- 1 sobre de levadura química
- Opcional para más dulzor: 4 dátiles sin hueso

BROWNIE DE GARBANZOS

Elaboración

- Batimos todos los ingredientes juntos.
- Vertemos la mezcla en un molde forrado con papel de horno.
- Horneamos 40-45 minutos a 180°.

⚠ **IMPORTANTE:**

- Dejar que se enfríe antes de desmoldar para que coja consistencia.
- Conservarlo en el frigorífico. Aguanta bien 4-5 días.

Ingredientes

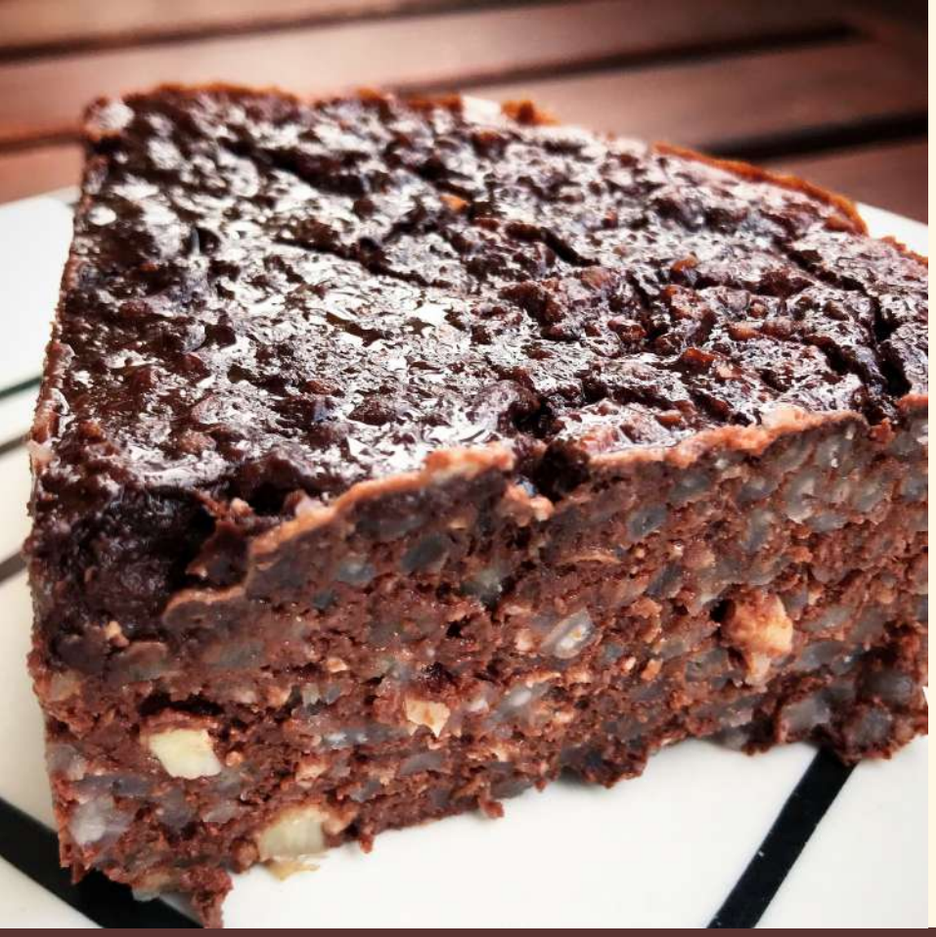
- 30g de copos de avena
- 20g de almendras
- 1 huevo
- 1/2 plátano maduro
- 2 dátiles pequeños
- 1/2 cucharadita de levadura química
- 2 onzas de chocolate >85%

BIZCOCHO AL MICRO DE PLÁTANO Y CHIPS DE CHOCO

Elaboración

- Batir todos los ingredientes juntos (menos el chocolate).
- Trocear el chocolate, añadirlo a la mezcla y remover.
- Colocar en un molde apto para microondas (yo he usado un tupper de cristal de 12 cm de diámetro).
- Cocinar 3 minutos al microondas a máxima potencia.

edyal



Ingredientes

- Arroz cocido (250g ya cocido)
- 2 plátanos maduros
- 1 huevo
- 2 cucharadas de cacao puro en polvo sin azúcar
- 40g de nueces

PASTEL DE ARROZ Y CHOCOLATE

Elaboración

- Juntamos todos los ingredientes en un bol (menos la mitad de las nueces que las añadiremos al final para que queden enteras).
- Batimos hasta que queda más o menos homogéneo, aunque la mayoría de los granos de arroz aún se quedan enteros.
- Una vez batido, añadimos el resto de las nueces y removemos con una cuchara.
- Echamos la mezcla aun molde forrado con papel de horno y lo horneamos durante 30 minutos a 180°
- IMPORTANTE: antes de desmoldar dejar que se enfríe y meter al frigorífico unas horas para que coja consistencia.

edyal

Ingredientes

- 300g de garbanzos cocidos
- 75g de copos de avena
- 50g de almendras
- 100g de pasas
- 3 dátiles sin hueso
- 150g de yogur
- 1 huevo
- 2 cucharadas de AOVE
- 1 sobre de levadura química
- Ralladura de naranja

MAGDALENAS DE GARBANZOS

Elaboración

- Trituramos todos los ingredientes juntos hasta obtener una masa homogénea.
- Lo repartimos en moldes de magdalena y horneamos durante 30-40 minutos a 180ºC.
- Después las dejamos en el horno con la puerta un poco abierta hasta que se enfríe.
- Y antes de comerlas es importante dejar que se enfríen del todo para que cojan consistencia.
- Se conservan en el frigorífico durante 3-5 días.

Ingredientes

- 300-400g de nísperos (pelados y sin hueso)
- 40g de pasas
- 160g de queso crema
- 4 huevos

FLAN DE QUESO Y NÍSPEROS

Elaboración

- Primero cocinamos en el microondas los nísperos durante 4 minutos.
- Después los batimos junto con las pasas, el queso crema y los huevos.
- Lo metemos en un molde fácil de desmoldar o forrado con papel de horno y horneamos durante 40 minutos a 180° (en la bandeja más baja del horno).

Notas:

- Yo he usado un molde rectangular de cristal bastante grande, y al quedarse el pastel muy fino se ha cocinado rápido.
- Si usáis otro tipo de molde o es más pequeño y profundo igual tarda algo más en cocinarse... Id mirando y pinchando para ver cuando está bien cuajado.
- Si no es temporada de níspero puede hacerse también con manzana, plátano, pera, melocotón...

edyal

Ingredientes

- Una manzana
- 30g de avena
- 30g de pasas (o dátiles)
- 30g de nueces
- 1 huevo
- 1/2 cucharadita de levadura química
- Canela

BIZCOCHITO DE MANZANA AL MICRO

Elaboración

- Primero pelamos y troceamos la manzana y la cocinamos en el microondas durante 5 minutos.
- Batimos la manzana cocinada con el resto de ingredientes.
- Vertemos en un molde apto para microondas (yo he usado uno redondo cristal de 12cm de diámetro) y cocinados 3 minutos en el microondas a máxima potencia.

edyal