

# Módulo 5

## PRIMERAS CONFECCIONES

### 5.1 Crema de Chocolate y Aguacate

Abrimos boca con esta simple y versátil receta, que puedes servir como una *mousse* de chocolate o utilizar para decorar el *brownie* crudivegano que te propongo a continuación.

El ingrediente principal es el aguacate, que además de aportar grasa y cremosidad permite que, una vez refrigerada, la mezcla tenga una consistencia lo suficientemente espesa como para poder usarla con una manga pastelera.

#### Ingredientes



- 1 aguacate maduro (unos 100 g de pulpa)
- ½ taza de cacao crudo en polvo
- ¼ taza de leche de almendras
- ¼ taza de sirope de arce
- 3 C de azúcar de coco
- 1 C de aceite de coco virgen extra derretido
- ½ c de extracto puro de vainilla
- Pizca de sal rosa

#### Método

Añade los ingredientes en el bol de un procesador de alimentos pequeño y tritura hasta que todos estén bien incorporados. Es importante que el aguacate esté bien maduro, para que el resultado sea bien cremoso.

Tienes varias opciones:

1. Reparte la crema en vasitos individuales y guárdalos en el frigorífico durante un mínimo de 3 horas, hasta que esté bien fría y compacta. Mejor si la preparas el día anterior y dejas que repose toda la noche. Justo antes de servir, puedes decorarlos con cacao en polvo, copos de sal Maldon y fruta fresca.
2. Guarda la crema en un recipiente de cristal y deja que repose en el frigorífico durante al menos 3 horas. Una vez transcurrido este tiempo, cuando la crema está bien espesa, puedes introducirla en una manga pastelera y utilizarla para decorar tartas, *cupcakes* o incluso para rellenar galletas.



**5 días en el frigorífico  
y hasta 2 meses en el congelador**

**6**



**Prepara esta crema de chocolate y aguacate y guárdala en el frigorífico. En vez de leche de almendras, ¿qué otra leche vegetal crees que le iría bien? ¿Qué ingredientes cambiarías para tener una nueva receta?**

## 5.2 Brownie Crudivvegano

Dependiendo del modo en que decidas presentarla, esta receta te puede servir de base para elaborar un *brownie*, galletas o *protein balls*.

Para hacer una versión sin frutos secos, en vez de nueces, puedes utilizar semillas y copos de avena y/o coco.

### Ingredientes



- 1 + ½ taza de nueces
- 1 + ½ taza de nueces pecanas
- 16 dátiles Medjool
- ¼ taza de cacao crudo en polvo
- 3 C de nibs de cacao
- 2 c de tahini
- 2 c de extracto puro de vainilla
- 2 c de aceite de coco virgen extra, derretido
- ¼ c de sal rosa

### Método

1. Prepara el procesador de alimentos y mide todos los ingredientes.
2. Tritura las nueces hasta que obtengas una consistencia granulada, pero sin llegar a hacer harina. Vierte en un bol grande y añade el cacao en polvo y los nibs de cacao. Mezcla bien con una espátula y reserva.
3. Trocea los dátiles y viértelos en la jarra del procesador junto con los ingredientes líquidos (el tahini, el extracto de vainilla y el aceite de coco derretido).
4. Tritura hasta que se forme un caramelo espeso y cremoso (sin trocitos de dátil). Para ello tendrás que parar el procesador de vez en cuando para rebañar las paredes del bol y ayudar a que la mezcla se vaya triturando.
5. Una vez obtengas un caramelo suave, viértelo sobre el bol que contiene los ingredientes secos y, con ayuda de una espátula, mézclalos bien. Ayúdate con las manos, asegurándote de que todos los ingredientes se mezclan bien, hasta que formes una masa homogénea compacta.



*Si los dátiles no son lo suficientemente blandos, es recomendable que los remojes en agua caliente durante 10 minutos, hasta que puedas retirar la piel de los mismos con facilidad.*

### Opciones

#### Bocaditos de Brownie

1. Forra un molde de 18 cm con papel vegetal y reparte la masa sobre la base del mismo. Aplasta bien con los dedos, de manera firme, para que todos los lados del *brownie* queden uniformes y tengan la misma altura. Ayúdate de una espátula (de silicona o de codo) para aplanar bien las esquinas. La base estará bien compacta cuando veas que la superficie del *brownie* brilla.
2. Cubre y guarda el molde en el congelador durante al menos una hora.
3. Pasado este tiempo ya puedes desmoldar el *brownie* y cortarlo en porciones cuadradas o rectangulares.
4. Si lo deseas, puedes decorar cada porción con la *mousse* de chocolate y aguacate.

#### Galletas o Sandwiches

1. Con ayuda de las manos forma una bola compacta, cúbreala con un trapo y guárdala en el frigorífico durante al menos una hora. A continuación, coloca la masa entre dos hojas de papel vegetal y, con ayuda de un rodillo, amásala y estírala hasta que tenga un grosor de aproximadamente medio centímetro.

2. Forma galletas con ayuda de un cortador del tamaño y forma que más te guste. Coloca las galletas sobre una bandeja forrada con papel vegetal y guárdala en el frigorífico durante al menos una hora hasta que las galletas estén bien compactas y frías (también puedes guardarlas en el congelador).
3. A continuación forma *sandwiches* rellenándolas con la crema de aguacate y cacao.



**El *brownie* (sin la crema de aguacate y cacao) se conserva durante 1 mes en el frigorífico y hasta 2 meses en el congelador**



**Haz esta sencilla receta y utiliza la crema de aguacate y chocolate que tenías reservada para presentarla en forma de bocaditos de *brownie* o mini *sandwiches*. Mándanos una foto con la presentación final.**

## 5.3 Turrón de Tahini



Se conoce como *fudge* al típico dulce cremoso hecho a base azúcar, mantequilla y leche. A continuación te propongo la receta de este *fudge* como una alternativa saludable a los turrónes comerciales.

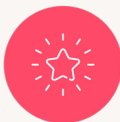
### Ingredientes



- 120 ml de tahini
- ¼ taza de cacao crudo en polvo
- ¼ taza de néctar de coco
- 2 C de manteca de cacao cruda derretida
- 1 C de aceite de coco virgen extra derretido
- 1 C de agua
- ½ c de extracto puro de vainilla
- ½ c de escamas de sal Maldon + extra para decorar al final
- ½ c de semillas de sésamo blanco (crudas o tostadas)

### Método

1. Combina todos los ingredientes (excepto el agua) en un procesador de alimentos pequeño.
2. Tritura hasta que estén bien incorporados. Para el procesador y rebaña las paredes del bol para asegurarte de que la mezcla es homogénea.
3. Vierte el agua y tritura de nuevo durante unos segundos.



*La función del agua en mezclas espesas con un elevado contenido graso es ayudar a que todos los ingredientes se incorporen correctamente y los aceites no se separen de la mezcla. Esto puede ocurrir si los ingredientes no se encontraban todos a la misma temperatura antes de añadirse al bol o si nos hemos pasado triturando y se ha sobrecalentado la mezcla. Cuando esto ocurra, añade una cucharadita de agua, bate de nuevo y comprueba si la mezcla ha emulsionado. Añade más agua si es necesario.*

4. Forra un molde cuadrado de 10 cm con papel vegetal (si es de silicona no será necesario) y vierte la mezcla sobre la base del mismo.
5. Extiende bien con ayuda de una espátula, con cuidado de que la superficie quede lisa y uniforme.
6. Reparte escamas de sal Maldon, cubre la superficie del molde (o guárdalo en una caja cerrada) y déjalo en el congelador durante un mínimo de 4 horas.

7. Retira el molde del congelador, desmolda con cuidado el *fudge* y sirve sobre un plato plano.
8. Si lo deseas, puedes cortarlo en porciones y decorarlo con semillas de sésamo.
9. Consume inmediatamente o guárdalo cubierto en el frigorífico o congelador.



Para que los cortes sean limpios utiliza un cuchillo de hoja grande y bien afilada. Ten a mano un recipiente con agua bien caliente y un trapo para calentar y limpiar el cuchillo entre corte y corte.



**1 mes en el frigorífico  
y hasta 2 meses en el congelador**



**8 Prepara este cremoso *fudge* de tahini y haz una foto. A continuación te reto a que pienses en una receta nueva. ¿Qué otros sabores se te ocurren? En vez de tahini, ¿de qué otro ingrediente partirías para lograr una consistencia similar?**

## 5.4 Trufas

En esta lección haremos trufas de 3 sabores totalmente distintos que son muy sencillas de hacer.

Las trufas tradicionales están hechas de un cremoso *ganache*, normalmente elaborado con chocolate, mantequilla y nata.

Para conseguir una textura igual de cremosa utilizando sólo ingredientes naturales vamos a necesitar utilizar un ingrediente que contenga un elevado contenido en grasa (manteca de cacao, mantequilla de frutos secos, manteca de coco...).

### 5.4.1 Trufas de Matcha y Naranja



#### Ingredientes



- ½ taza de mantequilla de anacardos (cruda o tostada)
- 3 C de sirope de arce
- 2 C de manteca de cacao cruda derretida
- 1 C de agua
- 1 + ½ c de matcha
- ¼ c de extracto puro de vainilla
- 6 gotas de aceite esencial de naranja
- Pizca de sal rosa

#### Método

1. Empieza derritiendo la manteca de cacao al baño María, a fuego lento y asegurándote de que no se calienta demasiado (recuerda que si sobrepasamos los 46 °C (115 °F) dejará de ser cruda). Una vez derretida deja enfriar hasta temperatura ambiente.
2. Mide el resto de los ingredientes, asegurándote que todos están a temperatura ambiente para que la mezcla no se separe cuando la trituremos.
3. Añade todos los ingredientes (excepto el agua) en el bol de un procesador de alimentos pequeño y tritura hasta que se forma una masa bien brillante y sedosa.

4. Finalmente incorpora el agua (preferiblemente de manera progresiva mientras el procesador está funcionando).
5. Prepara una manga pastelera y acopla una boquilla plana redonda mediana.
6. Prepara también una bandeja forrada con papel vegetal.
7. Introduce la mezcla en el interior de la manga y, manteniendo la bolsa en posición vertical, forma pequeñas trufas de unos 2 cm.



*Antes de este paso, puedes guardar la manga en el frigorífico durante unos 15 minutos para que la mezcla esté un poco más compacta y las trufas mantengan mejor la forma.*

8. Guarda la bandeja en el frigorífico durante una hora aproximadamente, tiempo suficiente para que hayan solidificado y puedas darles forma con las manos.
9. Una a una, retira las trufas del papel vegetal y forma bolitas con las manos. Trabaja rápido porque es importante que no se calienten. Si ves que tus manos empiezan a calentarse, lávatelas con agua bien fría antes de continuar.
10. Vuelve a guardar las trufas en el frigorífico durante un mínimo 30 minutos (o hasta que las vayas a presentar).
11. Justo antes de que vayas a servir las, prepara una bandeja o un bol con té matcha y cubre todas las trufas.
12. Sirve inmediatamente, ya que en pocos minutos empiezan a absorber el polvo y no quedan tan bonitas.



**1 mes en el frigorífico  
y hasta 2 meses en el congelador**



**Justo antes de devorarlas, sube una foto con tus trufas recién emplataadas.  
¿Qué otro aceite esencial crees que iría bien con esta receta?**

## 5.4.2 Trufas Cremosas de Chocolate

### Ingredientes



- ¾ taza de mantequilla de anacardos cruda
- ¼ taza + 2 C de manteca de cacao cruda derretida
- ¼ taza + 2 C de cacao en polvo crudo
- ¼ taza + 1 C de sirope de arce
- ¼ taza de agua
- ½ c de extracto puro de vainilla
- ⅛ c de sal rosa

### Método

1. Empieza derritiendo la manteca de cacao al baño María y, una vez derretida, deja enfriar hasta temperatura ambiente.
2. Mide el resto de los ingredientes, asegurándote que todos están a temperatura ambiente para que la mezcla no se separe cuando la trituremos.
3. Añade todos los ingredientes (excepto el agua) en el bol de un procesador de alimentos (o en la jarra de la batidora) y bate hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados y se haya formado una masa bien cremosa.
4. Vierte el agua y bate durante unos segundos más hasta que se incorpore bien.

- Vierte la mezcla en un recipiente de cristal y guárdalo en el frigorífico durante un mínimo de 3 horas, hasta que la mezcla haya endurecido lo suficiente como para poder formar bolas con facilidad.
- Prepara una bandeja y cúbreala con papel de horno.
- Con ayuda de una cuchara pequeña, coge porciones del mismo tamaño (unos 2 cm) y da forma con las manos. Las trufas tradicionales son irregulares, así que no tienes por qué hacerlas redondas perfectas si no quieres.
- Guarda la bandeja con las trufas en el frigorífico durante una hora aproximadamente.
- Prepara los *toppings* que más te gusten y cubre tus trufas: cacao en polvo, nibs de cacao, polen de abeja, frutos secos troceados... ¡Sé creativo!



**1 mes en el frigorífico  
y hasta 2 meses en el congelador**

**10**



**Elabora estas deliciosas trufas y elige al menos 3 *toppings* distintos con los que cubrir las. Mándanos una foto cuando estén emplatadas y listas para servir.**

### 5.4.3 Trufas de Coco

#### Ingredientes



- 1 + ½ taza de anacardos crudos
- 3 C de manteca de coco virgen extra derretida
- 3 C de sirope de arce
- 1 C de agua
- 1 c de extracto puro de vainilla
- ½ c de sal rosa
- Almendras (crudas o tostadas) para rellenar las trufas
- Coco rallado para cubrir las trufas

#### Método

- Procesa los anacardos crudos en el procesador de alimentos, con cuidado de que no se forme mantequilla y manteniendo la textura. Para ello procesa en intervalos cortos, parando el procesador y removiendo bien con una espátula.
- A continuación derrite la manteca de coco al baño María.
- Añade el resto de ingredientes (excepto el agua) en el procesador y tritura de nuevo durante unos segundos hasta que todos estén bien incorporados y se forme una masa compacta.
- Añade el agua al final y tritura durante unos segundos más.
- Vierte la masa en un bol y refrigera durante un mínimo 2 horas.
- Con ayuda de una cuchara, divide la masa en pequeñas bolas de unos 2 cm de diámetro, introduce una almendra en el medio y dales forma a las trufas con las manos.
- Cúbrelas con coco rallado y guárdalas en el frigorífico hasta la hora de servir.



**1 mes en el frigorífico  
y hasta 2 meses en el congelador**