

MARTA CASTELLS

.....
DOLÇOS
Vegans
.....

TEMPTACIONS I DELÍCIES
SENSE INGREDIENTS D'ORIGEN ANIMAL



V I E N A
E D I C I O N S

PASTÍS D'ALVOCAT

(AQUESTS INGREDIENTS SÓN PER A 1 MOTLLE D'UNS 17 CM)

Ingredients

Per a la base

- 3 dàtils *medjoul* sense el pinyol i trossejats
- 50 g de nous de macadàmia picades
- 20 g de plàtan deshidratat en pols (passeu-lo abans pel molinet)
- Un polsim de sal
- Un polsim de vainilla

Per al farcit

- La polpa de 2 alvocats
- Melassa de blat o edulcorant al gust
- El suc d'una llima
- Ratlladura d'una llima
- Un polsim de vainilla

- Un polsim de sal
- Algun gerd per a la decoració

Preparació

- 1.** Prepareu la base batent tots els ingredients. Feu-ne una bola i reserveu-la a la nevera.
- 2.** A part, bateu els alvocats amb els altres ingredients, excepte la ratlladura de llima, que podeu afegir un cop batut.
- 3.** Aplaneu la base i poseu-la sobre el motlle, i al damunt escampeu-hi la pasta d'alvocat.
- 4.** Deixeu-ho refredar 3 o 4 hores a la nevera.
- 5.** Serviu-ho decorat amb un gerd al centre.

FLAM DE CAFÈ

(PER A 2 FLAMS INDIVIDUALS)

Ingredients

- 1 c.p. de flocs d'agar-agar fins (passeu-los abans pel molinet)
- 250 g de crema de civada
- Cafè de cereals (en pols) al gust
- Un polsim de sal
- Melassa de blat o edulcorant al gust

Per al caramel

- Xarop d'atzavara cru
- Unes gotes de suc de llimona

Preparació

- 1.** Deixeu estovar els flocs d'agar-agar amb la crema de civada durant una hora, com a mínim, perquè s'hidratin.
- 2.** Afegiu-hi el cafè de cereals i un polsim de sal i escalfeu la barreja, fins que els flocs estiguin dissolts. Afegiu-hi l'edulcorant i remeneu-ho.
- 3.** Prepareu el caramel escalfant 3 cullerades soperes de xarop d'atzavara amb unes gotes de suc de llimona, fins que vegeu que té la consistència de caramel. Remeneu-ho constantment.
- 4.** Pinzelleu els motlles amb oli i aboqueu-hi el caramel.
- 5.** Coleu la crema de civada i poseu-la a les flameres.
- 6.** Deixeu-ho refredar unes 3 hores, com a mínim.
- 7.** Desemmotlleu-ho i serviu-ho.

CREMÓS DE CACAU AMB MENTA

(PER A 2 O 3 PERSONES)

Ingredients

- 3 tasses de llet d'arròs
- 2 c.s. de cacau en pols sense sucre
- 3 c.s. de kudzú
- Sal
- Fulles de menta fresca
- Melassa de blat o un altre edulcorant

Preparació

1. Escalfeu 2 tasses de llet d'arròs juntament amb el cacau, el polsim de sal i les fulles de menta. Quan arrenqui el bull, retireu-ne les fulles de menta.
2. Dissoleu el kudzú amb 1 tassa de llet d'arròs freda i afegiu-lo al cassó. Remeneu-ho constantment fins que s'espesseixi.

3. Apagueu el foc, afegiu-hi la melassa i remeneu-ho fins que es dissolgui.
4. Serviu-la decorada amb fulles de menta.



També podeu substituir el cacau per garrofa.