


# Navidad vegana

## 61 recetas deliciosas y saludables de Caroline Deisler



@Carolinedeisler



# ÍNDICE

Este libro se divide en las siguientes partes:


01 BEBIDAS NAVIDEÑAS

02 UNA DULCE NAVIDAD

03 UNA NAVIDAD SALADA

04 IDEAS DE MENÚS/ BRUNCH DE NAVIDAD


En la página que sigue, encontrará un resumen de recetas individuales.

@Carolinedeisler

# RESUMEN


3 ÍNDICE
4 RESUMEN
6 INTRODUCCIÓN
7 NUESTRA COMUNIDAD
8 MI HISTORIA
9 SOBRE ESTE LIBRO
13 BEBIDAS NAVIDEÑAS
14 LECHE DORADA
15 CHOCOLATE CALIENTE
16 PONCHE DE HUEVO VEGANO
17 UNA DULCE NAVIDAD
18. BRATÄPFEL CON CREMA DE VAINILLA
19 TOFFEE PUDÍN DE DÁTILES
21 PASTELES DE CARNE PICADA VEGANOS
23 MANDELHÖRNCHEN CRUDOS
25 STOLLEN VEGANO
28 MARZIPAN LEBKUCHENS SALUDABLES
29 LEBKUCHEN ALEMÁNES CLÁSICOS
32 LEBKUCHENS CON PISTACHO
34 LEBKUCHENS CON CHOCOLATE
35 TRONCO DE NAVIDAD
37 MARZIPAN BALLS
39 LAVA CAKE
41 COOKIES DE AVENA, MANTEQUILLA DE MANÍ Y CHOCOLATE
44 COOKIES DE AVENA Y ARÁNDANOS
46 CAROCCINI CRUJIENTES
48 COOKIES DE MARIE
49 BARRAS DE FLOCONES DE AVENA CON FRUTAS
51 BARRAS DE JENGIBRE AL CARAMELO
53 PUDÍN DE CHOCOLATE
55 CRUCES DE CHOCOLATE
56 CARAMEL CUPS CON NUTELLA SALUDABLE
58 CHEESECAKE CON PECANAS SALADAS
60 DOMINÓS PEREZOSOS
61 PASTEL DE CHOCOLATE SIN HARINA
63 DOMINÓS ALEMANES CLÁSICOS
65 CARAMEL CUPS DE GRANOLA
66 MARZIPAN CUPS CON CHOCOLATE
67 ENERGY BALLS DE JENGIBRE
68 PAN DE FRUTAS
69 KIPFERL DE VAINILLA
71 COOKIES CON CAÍDA DE MERMELADA
72 ZIMTSTERNE ALEMÁN
74 GOFRES BAJOS EN AZÚCAR
75 KAISERSCHMARRN
76 BOWL DE ARÁNDANOS, CHOCOLATE Y VAINILLA
77 PANNA COTTA
78 CINNAMON ROLLS BAJOS EN GRASA
79 TARTAS DE CREMA PASTELERA
80 ROTE GRÜTZE
81 UNA NAVIDAD SALADA
82 CRACKERS MULTIGRANO
84 QUESO VEGANO EN BLOQUE
86 MERMELADA DE HIGOS
87 PAN MULTIGRANO SIN GLUTEN
88 QUESO CREMA VEGANO
90 HUMMUS DE MAMI
91 REMOLACHAS ASADAS
92 NUT ROAST SALUDABLE
94 SALSA DE ARÁNDANOS
95 EL MEJOR GRATINADO DE PATATAS
96 PICADURAS DE PATATAS CON SALSA
97 COL LOMBARDA Y JUDÍAS VERDES
98 ZANAHORIAS SANTAS
99 GUISANTES VERDES Y CALABAZA
100 PATATAS Y BRÓCOLI CON SÉSAMO
101 COLES DE BRUSELAS
102 MAC N'CHEESE SALUDABLE
103 CACIO E PEPE
104 IDEAS DE MENÚS/BRUNCH DE NAVIDAD
108 AGRADECIMIENTOS


@Carolinedeisler


@Carolinedeisler

# ¡HOLA A TODOS!
# ¡Soy Caroline!




## ¡Estoy aquí para que estas navideñas sean deliciosas y saludables! ¡Estas golocinas caseras te harán SENTIR BIEN!

Empecé mi blog y mi cuenta de Instagram y de YouTube hace 5 años para inspirar a personas de todo el mundo a sentirse lo mejor posible. Cuando te sientes bien por dentro y por fuera, automáticamente te vas mejor en todo lo demás.



Estoy muy feliz y agradecida de tener una comunidad tan amable y motivada. Me siento inspirada por todos vosotros y todas vosotras cada día. Mi camino hacia la salud empezó a los 19 años, viviendo y modelando en Nueva York. La presión de estar extremadamente delgada me atrapó en un ciclo de atracones poco saludables.
Anhelaba el equilibrio con desesperación pero finalmente me sentí a gusto conmigo misma al volverme completamente vegana. El hecho de elegirme a mí misma por encima de todo me hizo sentir muy empoderada y, por primera vez, mi percepción de la comida fuera como una forma de nutrición para mi cuerpo y mente. No como una medida específica.
Mirando hacia atrás, todo parece tan fácil pero realmente, desearía haber tenido estas deliciosas y saludables recetas en ese entonces.
Estoy muy feliz de hacer que tu camino hacia la salud sea un poco más delicioso y sereno.

# NUESTRA COMUNIDAD

@Carolinedeisler




# MI HISTORIA EN POCAS PALABRAS

## ¡Ámate lo suficiente para vivir un estilo de vida saludable!

Para mí, hacerme vegana se trataba de demostrarle amor y aprecio a mi cuerpo. Después muchos años de modelar y castigar mi cuerpo con mis pensamientos y reglas dietéticas, sabía que tenía que cambiar algo. Quería nutrirme con los mejores alimentos para finalmente sentirme equilibrada y feliz. ¡Cada vez que comemos es una oportunidad para nutrir nuestro cuerpo! Aprende a saber qué te hace sentir mejor y cíñete a ello. Nunca me gustó contar calorías; en cambio, creo que deberíamos escuchar a nuestra intuición no a un número. Cuando me hice vegana, tomé la decisión de no ponerme límites y comer siempre tantos alimentos integrales y frescos como quisiera.

¿El resultado? Tenía más energía, me sentía más feliz, más equilibrada, me puse en forma, mi digestión mejoró, perdí peso y mi piel mejoró también. Por fin comía sin culpa, se acabaron los altibajos emocionales y me encantaba lo a gusto que me sentía conmigo misma. Todo encajó; era casi como si mi vida me agradeciera lo bien que cuidaba mi cuerpo, así que todo lo demás en mi vida también mejoró. Dejé de ser modelo, obtuve mi certificado de nutricionista, fui a la universidad en Londres a estudiar negocios durante tres años y comencé mi blog, Instagram y YouTube. Me siento muy honrada de tener una comunidad tan amable y positiva y me encanta compartir mi día a día con cada uno.

# SOBRE ESTE LIBRO





Desde que era pequeña, me encantaban los cálidos meses de Navidad y me emocionaba mucho todo lo relacionado con la Navidad: hornear, decorar, ver una película de forma acogedora por la noche, la primera nevada, la música navideña, el día de San Nicolás, los mercados navideños... Estaba tan emocionada que literalmente tenía todos mis regalos de Navidad envueltos y Listoss para poner debajo del árbol para el 1 de diciembre, jaja :) Me encanta dar regalos y hacer felices a los demás. ¡Siento que este e-book resuena mucho conmigo! Además, te envío un gran abrazo si pasas las vacaciones de fin de año solo y me gustaría que lo supieras que NO estás solo. ☺ Todos nosotros formamos la mejor comunidad. Tu amabilidad y tu motivación brillan a través de tus dulces mensajes diarios. Así como yo os tengo a vosotros, también os tenéis los unos a los otros e imaginad que todos somos amigos virtuales. Puse todo mi corazón y pasión en crear este e-book y mis noches de cocina a las dos, siete días a la semana, definitivamente valieron la pena. :)) Esta es la época del año para crear tu propia estrella y mostrarle a tu cuerpo cuánto aprecias lo que hizo por ti durante todo este año.



# ¡ES EL MOMENTO DE SENTIRTE MEJOR ESTE INVIERNO!

@Carolinedeisler

Los verdaderos caprichos son los que te hacen SENTIR BIEN por dentro y por fuera. Esto es exactamente lo que estas recetas harán por ti. La mayoría de las llamadas “recompensas” en realidad no hacen eso; os dan una gratificación instantánea, pero no os hacen sentir realmente bien a largo plazo. Con este e-book ya no tendrás que temer a las fiestas por todos los dulces que te tientan (¡todos hemos pasado por eso, jaja!) y podrás relajarte por completo y DISFRUTAR de esta época.
Probablemente todos conocemos esa relación de amor-odio con la Navidad. Te encanta pero ya te preocupa la comida. Quieres disfrutar de tiempo de calidad con tus amigos y familiares pero temes subir de peso. Lo entiendo, todos hemos pasado por eso y por eso estoy TAN EMOCIONADA de darte la solución para unas fiestas saludables, deliciosas y sin estrés. No sentirás que te estás perdiendo nada, disfrutarás de un montón de delicias saludables y deliciosas. ¿Por qué no incluir a tu familia y cocinar en grandes cantidades para que todos las prueben? (Siempre vale la pena intentarlo). ¡Feliz Navidad a todos! xxx


@Carolinedeisler


@Carolinedeisler



# BEBIDAS NAVIDEÑAS

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

hace 1

# Leche dorada

## Ingredientes

1,5 tazas de leche de anacardo (o leche de almendras ; si lo haces en casa: mezcla anacardos o almendras a alta potencia con agua hasta obtener una leche)
2 dátiles Medjool, en trocitos
1 cucharada de anacardos
1 cucharadita de canela molida
1 cucharadita de cúrcuma molida
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo

## Etapas

1. Añade todos los ingredientes a tu batidora (alta potencia) y mezcla hasta que quede suave.
2. Vierte tu leche dorada en una olla y déjela hervir a fuego lento durante 5-7 minutos.
3. Vierte en tu taza favorita y DISFRUTA:))

# Chocolate caliente

¡El estimulante perfecto de 5 minutos para un día frío!





## Listo en

5 minutos

## Ingredientes

1,5 tazas de leche de almendras o anacardos (si lo haces en casa: mezcla anacardos o almendras a alta potencia con agua hasta obtener una leche)
2 cucharadas de cacao en polvo
1 cucharada de jarabe de arce
1/4 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
4 piezas de chocolate vegano

## Etapas

1. Vierte la leche de almendras o de anacardos en una cacerola y caliéntala a fuego medio.
2. Mientras hierve a fuego lento, agregue el cacao en polvo, e jarabe de arce,la vainilla en polvo y agregar un poco de trozos de chocolate sin azúcar para darle ese extra de sabor. ¡Tan DELICIOSO y reconfortante! Perfecto para una fría y lluviosa mañana de invierno.

## Nota

De joven, me encantaba el Kakao frío. También podías dejarlo enfriar y guardarlo en tu refrigerador para una versión fría del chocolate caliente! :-)) ¡A Peer también le encanta esta receta, jajaja!




# Ponche de huevo

## Ingredientes

1/3 taza de anacardos crudos
2 tazas de leche de almendras
3-4 dátiles Medjool
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 cucharadita de canela molida
1/4 cucharadita de cada uno:
clavo molido
nuez moscada molida
cardamomo molido

## Etapas

1. Añade todos los ingredientes a una licuadora de alta potencia y mezcla durante 2 o 3 minutos si quieres que la parte superior quede espumosa.

2. Pasa la leche cremosa a una cacerola y caliéntala unos minutos a fuego medio. Espolvorea un poco de canela molida por encima y... ¡A disfrutar!









@Carolinedeisler

# Una dulce Navidad

# Bratäpfel con crema de vainilla

Como un strudle de manzana caliente con la mejor crema de vainilla.





hace 3

## Listos en

40 minutos

## Ingredientes

3 manzanas pequeñas
4 cucharadas de flocones de avena
6 nueces pecanas
1 cucharada de pasas
1 cucharada de mantequilla de almendras
1 cucharada de jarabe de arce
1 dátil Medjool
1 cucharadita de canela molida

SALSA DE VAINILLA
1/4 taza de anacardos
1/4 taza de avena remojada 1/3 taza de agua
2 dátiles Medjool
2 plátanos maduros
1/3 de vaina de vainilla

## Etapas

1.Precalienta tu horno a 200 grados.
2. Agrega los flocones de avena, las nueces pecanas, las pasas, la mantequilla de almendras, los dátiles y la canela molida. Mezcla bien.
3. Corta la parte superior de la manzana y saca la mitad de la manzana con una cuchara.
4. Rellena las manzanas con la mezcla de nueces y de canel. Añade la parte superior de la manzana y colocalas en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
5.Hornea las manzanas durante 25 minutos y déjalas enfriar un poco.
6. Mientras tanto, agrega todos los ingredientes de la crema de vainilla en una batidora de alta potencia y mezcla hasta obtener una crema. Estoy OBSESIONADA con esta crema. ¡Qué rica!
7.Vierta la crema de vainilla sobre tu maravillosa preparación y ¡¡DISFRUTA!!:)



# Toffee pudín de dátiles

@Carolinedeisler

# Toffee pudín de dátiles

*Una de las mejores cosas que he comido*

@Carolinedeisler

**Preparación**
15 minutos

**Cocido**
30 minutos

**Listos en**
45 minutos



## Ingredientes

10 dátiles Medjool (unos 200 gr)
1 taza de agua caliente
1 cucharadita de polvo para hornear (levadura química)
1/2 taza de mantequilla de anacardos
1 cucharada de jugo de limón
1/4 taza de harina de avena (mezcla de flocones avena)
1/4 taza de arrurruz

CARAMELO
6 dátiles Medjool
1/4 taza de anacardos
1 taza de agua
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
una pizca de sal rosa del Himalaya

## Etapas

1.Precalienta tu horno a 180 grados.
2. Remoja los dátiles en agua caliente y agrega la levadura química. Deja todo esto reposar durante 10 minutos.
3. En una batidora, agrega los dátiles remojados (sin el agua), la mantequilla de anacardos, la harina de avena, la levadura química, la arrurruz y el jugo de limón.
Licúa y tritura hasta obtener una consistencia suave.
¡La masa ya sabe divina! Tuve que hacer un esfuerzo para no comerme la masa antes de meterla al horno jaja.
4. Vierta la mezcla de toffee pegajoso en el molde para hornear. Usé dos moldes pequeños y los forré con papel pergamino.
Me encanta la textura y el carácter que el papel pergamino le da al pastel. Además, hace que sea muy fácil darle la vuelta más tarde.
5. Puede poner tu pudín en tu horno durante 30 minutos y déjalo enfriar.
Después, déjalo reposar al menos 15 minutos antes de darle la vuelta. También puede preparar esta receta la noche anterior a Navidad para que puedas disfrutar plenamente de tu velada de fiestas.Los sabores tendrán tiempo de impregnarse y difundirse aún más. También puede dejar tu preparación en su molde y desmoldarla a la mañana siguiente.
ellos a la mañana siguiente.
6. Concerniente la preparación de tu caramelo (la "toffee salsa"), simplemente agrega todos los ingredientes a tu procesador de alimentos de alta potencia y mezcla hasta obtener una textura suave. También, este caramelo es perfecto para conservar en el frigorífico durante 3-5 días.
7. Me encanta comer este pudín de dátiles con una deliciosa capa de caramelo saludable encima para disfrutar al máximo, jeje. TAN DELICIOSO... ¡Cuesta creer que sea saludable! ¡Jaja! ¡Esta receta es de mis favoritas de este libro de verdad! ¡Me encanta!

# Pasteles de carne picada veganos



@Carolinedeisler

# Pasteles de carne picada veganos



@Carolinedeisler

| Preparación | Congelación | Listos en |
|---|---|---|
| 20 minutos | 30 minutos | 50 minutos |

## Ingredientes

BASE
1/2 taza de nueces pecanas
1/2 taza de flocones de avena (mezcla tus flocones para obtener tu harina de avena)
1 taza de anacardos
10 dátiles Medjool
1 cucharada de jarabe de arce
pizca de sal

RELLENO
1/4 taza de arándanos secos
1/2 taza de pasas o sultanas
2 dátiles Medjool, en trocitos
2 higos secos
2 cucharadas de compota de manzana
1 cucharadita de canela molida
1 cucharadita de especias de pan de jengibre
jugo de 1/2 naranja

## Etapas

1. Añade todos los ingredientes de la base a la licuadora y procesa hasta obtener una pasta firme y pegajosa. ¡La base en sí está deliciosa! ¡Incluso mejor que la original, si me preguntas!

2. Usa 2/3 de la masa para la base de tus tartaletas: agregala a tus moldes de silicona. Usa la masa sobrante y extiéndela para cortar estrellitas. Puede esparcir un poco de harina de avena sobre la superficie de la cocina para evitar que se pegue o extenderla sobre papel vegetal y usar otra hoja de papel vegetal encima.

3. Coloca el molde de taza en el congelador y prepare el relleno. Agrega todos los ingredientes del relleno a una batidora y procesa hasta que esté suave.
Tienes una textura pastosa. Mhhhhmm ya huele a Navidad.

4. Vierta la mezcla en tus moldes y Puede añadir las estrellas de galleta que preparaste antes encima y guarda los pasteles en el refrigerador durante la noche para que se endurezcan. También, Puede congelarlos durante 30 minutos para acelerar el proceso. :) ¡Qué rico! ¡Espero que te gusten!


@Carolinedeisler




# Mandelhörnchen crudos

## Ingredientes

150gr almendras blanqueadas y moladas (o harina de almendras o mezcla tus almondes)
3 cucharadas de jarabe de arce
1/2 barra de chocolate vegana
1/3 taza de almendras fileteadas

## Etapas

1. Dios mío, primero tengo que decir que esta es una de mis recetas favoritas porque: a) Es MUY rápida de hacer, b) Me recuerda a mis antojos de la infancia, jaja y c) Es tan deliciosa pero completamente "limpia y saludable".

2. Añade almendras molidas y jarabe de arce a tu procesador de alimentos y pulsa durante 1 o 2 minutos. Quedará suave pero firme.

3. Forma medias lunas con la pasta y colócala en una bandeja. Si el mazapán está demasiado blando, refrigéralo de 30 a 60 minutos.

4. Toma las almendras en láminas y cubre el centro de tu delicioso Hörnchen. Tienes que hacer esto uno por uno. Requiere un poco de paciencia pero bueno, aquí no usamos ningún ingrediente poco saludable (como la receta habitual). Así que es vale la pena jeje :))

5. Enseguida, puede derritar tu barra de chocolate vegano, remoja cada extremo de los Mandelhörnchen en el chocolate y déjalos secar unos minutos. ¡Perfectos para guardar en el refrigerador durante unos días o más! ¡Listos! Así de simple, fácil, delicioso y saludable.

.

adoro

# Stollen vegano

## *Un clásico alemán hecho saludable*



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

hace 8

**Listo en**
**45 minutos**

## Ingredientes

MEZCLA DE FRUTAS
1/4 taza de pasas
2 cucharadas de almendras picadas
3 dátiles Medjool, picados
3 higos secos picados
3 albaricoques secos, picados,
2 cucharadas de piña o papaya seca (opcional)

MASA
1/2 taza de harina de avena (mezcla flocones de avena en un processor de alimentos a alta potencia)
1/2 taza de harina de alforfón
1 taza de almendras molidas
1 cucharada de canela molida
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
cáscara de 1 naranja
cáscara de 1 limón (opcional)
1/4 taza de azúcar de coco
1 cucharadita de polvo para hornear
1 taza de leche de avellanas (o de almendras ; si lo preparas en casa, tritura copos de avena o almendras con agua a máxima potencia en tu batidora)

MAZAPÁN
75 gr de almendras molidas
1,5 cucharadas de jarabe de arce

## Etapas

1. Empieza remojando los higos y albaricoques secos en agua tibia y déjalos reposar durante 10 minutos. Después, mueva todos los ingredientes de la mezcla de frutas y reserva.

2. Prepara la masa agregando todos los ingredientes secos juntos. Revuelva bien y vierta en la leche de avellanas. Mezcla bien hasta obtener una masa firme y guardar en el refrigerador.

3. Para preparar el mazapán, añade las almendras molidas y el jarabe de arce a una licuadora. Enseguida, procesa hasta obtener una masa de mazapán firme y suave. Forma un rollo y reserva. Me encanta preparar una porción grande de mazapán y guardarla en el refrigerador para cuando la necesite.

4. Precalienta tu horno a 180 grados.

5. Vierta la mitad de la masa en un molde para hornear forrado con papel sulfurado. Incorpora la mezcla de frutas, coloca el rollo de mazapán en el centro y cubre con el resto de la masa.

6. Hornea durante 40-45 minutos y deja enfriar. Puedes preparar la mezcla de frutas, la masa y el mazapán con antelación y guardarlos en el refrigerador. ¡Disfrútalos en un acogedor desayuno navideño o en una merienda!

# Marzipan Lebkuchens

## Saludables

@Carolinedeisler



# Marzipan Lebkuchens saludables

¡Dios mío, un pan de jengibre tan suave, tierno, pegajoso, delicioso y saludable también... ¡Obviamente! ¡Jeje!

@Carolinedeisler



## Listos en

40
minutos

## Ingredientes

400 gr de avellanas, molidas (mezcla tus avellanas en un processor de alimentos a alta potencia)
1 taza de caramelo saludable (12 dátiles Medjool, 1 taza de agua, 1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo)
2 cucharadas de manzana, rallada
2 cucharadas de especias para pan de jengibre
1 cáscara de naranja (de preferencia, orgánica)
100 gr de albaricoques secos, remojados en agua caliente durante 15 minutos y picados

CAPA DE MAZAPÁN
150g de harina de almendras blancas (almendras blanqueadas molidas: mezcla tus almendras balnqueadas en un processor de alimentos a alta potencia)
3 cucharadas de jarabe de arce

TOPPING
1 barra de chocolate vegana

## Etapas

1.Precalientar el horno a 170 grados centígrados.
2.Comienza remojando el albaricoque seco en agua caliente y déjalo reposar.
3.Prepara la salsa de caramelo añadiendo dátiles, vainilla y agua a tu licuadora y mezcla hasta que quede cremoso.
4. Ralla la manzana, picar los albaricoques remojados y mezclar junto con el resto de ingredientes.
5. Forma pequeños lebkuchen con las manos y colócalos en una bandeja para hornear forrada con papel vegetal. Hornea durante 12 minutos.
6. Los Lebkuchen quedan todavía súper suaves cuando están saliendo del horno, dejarlos enfriar completamente. Se asentarán naturalmente y no querrás hornearlos demasiado.
7. Mientras tanto, prepara el mazapán agregando la harina de almendras y el jarabe de arce a un batidor y mezcla hasta obtener una masa firme. Extiéndela y usa un cortador de galletas para cortar.
Forma redondas y añade una capa de mazapán encima de cada Marzipan Lebkuchen. Colócalo en el refrigerador mientras derrites el chocolate.
8. Luego, vierta el chocolate vegano sobre la capa de mazapán (¡quedará MUY SUAVE!) y vuelve a colocarlos en su lugar.
9.Mete en la nevera durante unos 10 minutos.
¡¡¡DELICIOSO!!!


@Carolinedeisler

# Lebkuchens alemánes clásicos

*¡Navidad saludable y deliciosa... Allá vamos!*

@Carolinedeisler



**Listos en**

30 minutos

## Ingredientes

400 gr de avellanas molidas (mezcla tus avellanas en un processor de alimentos a alta potencia)
1 taza de caramelo saludable (12 dátiles Medjool, 1 taza de agua, 1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo)
2 cucharadas de manzana rallada
2 cucharadas de especias para pan de jengibre
1 cáscara de naranja (de preferencia: orgánica)
100 gr de albaricoques secos, remojados en agua caliente durante 15 minutos y picados

TOPPING
1 barra de chocolate vegana
almendras crudas

## Etapas

1.Precalienta tu horno a 170 grados.
2.Comienza remojando el albaricoque seco en agua caliente y déjalo reposar.
3.Prepara la salsa de caramelo añadiendo dátiles, vainilla y agua a tu licuadora y mezcla hasta que quede cremoso.
4. Rallar la manzana, picar los albaricoques remojados y mezclar junto con el resto de ingredientes.
5. Forma con las manos mini lebkuchens o más grandes, como hice yo aquí, y colócalos en una bandeja forrada con papel vegetal. Hornea durante 12 minutos.
6. Tus Lebkuchen alemánes clásicos aún están súper tiernos al salir del horno, dejalos enfriar por completo.
7. Derrite tu chocolate vegano (en un baño de agua con vapor, agrega un poquito de leche de almendras a la mezcla de chocolate si se seca demasiado) y verter sobre
el pan de jengibre.
8. Cubra cada uno con unas almendras crudas y deja que se enfríen. 9. Guarda tu Lebkuchen en un recipiente hermético hasta por 7 días. ¡Delicioso! ¡Un regalo de Navidad precioso! ¡A disfrutar!



# Lebkuchens alemánes clásicos

El tipo de regalo perfecto para tus amigos, tu familia, tus vecinos y/ocualquier persona a la que le gusten los dulces :)




@Carolinedeisler

# Lebkuchens con pistacho

*Cuando pensaste que no mejoraría, prueba esto*

@Carolinedeisler



**Listos en**

30 minutos

## Ingredientes

400 gr de avellanas molidas (mezcla tus avellanas en un processor de alimentos a alta potencia)
1 taza de caramelo saludable (12 dátiles Medjool, 1 taza de agua, 1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo)
2 cucharadas de manzana rallada
2 cucharadas de especias para pan de jengibre
1 cáscara de naranja (de preferencia: orgánica)
100 gr de albaricoques secos, remojados en agua caliente durante 15 minutos y picados
7 higos secos, picados
1/4 -1/2 taza de pistachos, tostados y picados

TOPPING
1 barra de chocolate vegana
1/2 taza de pistachos tostados y picados

## Etapas

1.Precalienta tu horno a 170 grados.
2.Comienza remojando el albaricoque seco en agua caliente y déjalo reposar.
3.Prepara la salsa de caramelo añadiendo tus dátiles, la vainilla y la agua a tu batidora y mezcla hasta que quede cremoso.
4. Rallar la manzana, pica los albaricoques remojados, los higos secos y los pistachos y mezcla todo esto con el resto de tus ingredientes.
5. Forma pequeños Lebkuchens con tus manos y colócalos en una bandeja para hornear con papel vegetal. Hornea durante 12 minutos.
6. Los Lebkuchen aún están súper tiernos al salir del horno, así que déjalos enfriar por completo. Cuajarán naturalmente y no querrás hornearlos demasiado. a ellos.
7.Mientras tanto, picamos los pistachos tostados para el topping y a reservar.
8. Derrite la barra de chocolate vegano y viertela sobre tus dulces para darle la capa superior.
Inmediatamente espolvorea los pistachos por encima para que se adhieran al chocolate derretido y no se caigan después.
9. Guárdalos en el refrigerador en un recipiente hermético o frasco de vidrio y disfrútalos durante las fiestas. ¡Me encanta lo bonitos que se ven! El toque crujiente de los pistachos y la textura pegajosa de los higos son ¡deliciosos!





@Carolinedeisler

# Lebkuchens con chocolate

*Lebkuchens alemánes saludables con un delicioso toque crujiente de chocolate*

@Carolinedeisler

| Preparación | Cocción | Listos en |
|---|---|---|
| 15 minutos | 15 minutos | 30 minutos |




## Ingredientes

BASE
1,5 tazas de avellanas molidas (mezcla tus avellanas en un processor de alimentos a alta potencia)
1 cucharada de cáscara de naranja (use orgánica)
1 cucharadita de cáscara de limón (opcional)
1 cucharada de cacao en polvo
2 cucharadas de especias para pan de jengibre o especias de todo tipo
6 dátiles Medjool grandes, mezclados (o finamente picados)
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 cucharada de mantequilla de avellanas (o mantequilla de almendras) Hice ambas versiones y me encantaron por igual
1/4 taza de agua

TOPPING
1/2 taza de almendras blanqueadas, picadas (Mandelstifte) o avellanas tostadas y picadas
1 barra de chocolate vegana (use chocolate con leche vegano o amargo según su preferencia, ambos funcionan bien)

## Etapas

1.Precalientar el horno a 180 grados centígrados.
2. Agrega los dátiles a un procesador de alimentos y pulsa 2 o 3 veces hasta obtener una pasta (no tienes que pulsa demasiado). Si los dátiles están blandos, puedes simplemente machacarlos con las manos o picar finamente. ¡Las tres opciones funcionan!
3. Agrega la pasta de dátiles Medjool con todos los demás ingredientes en un tazón y mezcla bien.
4. Forma 9 bolas con tu preparación y colócalas en una bandeja para hornear con papel sulfurisado. Presiona el centro para darle forma de cookies. Luego intenta darles forma de manera que el centro es un poco más alto que el exterior de tu cookie.
5.Añade las almendras blancas picadas encima y presiona ligeramente sobre la masa para que se adhieran.
6. Coloca la bandeja en el horno y hornee durante 15 minutos.
Los Lebkuchens con chocolate aún están súper tiernos al sacarlos del horno. déjalos enfriar al menos 30 minutos.
minutos.
7. Ahora, añade la capa de chocolate. Derrite tu barra de chocolate vegano (tanto el negro como el con leche funcionan igual de bien) y úntala sobre el Lebkuchen horneado.
8. Puede guardar tus Lebkuchens con chocolate en un recipiente hermético en el refrigerador durante un par de semanas. Además, es una delicia.
Regalo de Navidad.:)) ¡Son TAN deliciosos! Me encanta el crujido de las almendras y también se ven muy decorativos cuando los comes.
Colóquelos en una linda caja o frasco de vidrio. :)) ¡DISFRUTEEEE!!

# Tronco de Navidad



@Carolinedeisler

# Tronco de Navidad

¡Dios mío, tan suave, tierno, pegajoso, delicioso y saludable también, jeje!

@Carolinedeisler

## Listos en

45 minutos



## Ingredientes

2 tazas de harina de avena (para obtener esta harina, puedes mezclar tus flocones de avena en un processor de alimentos a alta potencia)
1 cucharada colmada de polvo de arrurruz 1/4 taza de azúcar de coco
2 cucharadas de cacao en polvo
1/2 cucharadita de levadura en polvo
una pizca de sal rosa del Himalaya
1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana
1 taza + 2 cucharadas del leche vegetal que prefieres
2 cucharadas de compota de manzana
2 cucharadas de mantequilla de avellanas

CREMA DE VAINILLA
2 caquis Persimón maduros
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 taza de anacardos

GLASEADO DE CHOCOLATE
1/4 taza de anacardos
5 dátiles Medjool
2 cucharadas de cacao en polvo
1 taza de leche de almendras

*Adoro*

## Etapas

1.Precalienta el horno a 170 grados.
2.Añade todos los ingredientes secos del bizcocho de chocolate.
En un bol, mezcla bien. Agrega la cucharadita de vinagre de sidra de manzana, la leche vegetal, la compota de manzana y la mantequilla de avellanas en un bol aparte. Remueve bien y vierte en la mezcla seca para obtener una masa espesa y agradable.
3. Consigue una bandeja para hornear con papel vegetal de 24 x 30 cm. El tamaño de la hoja es importante para poder enroller el pastel más tarde.
4. Transfiera la masa a la bandeja para hornear tu preparada y extiéndala uniformemente. Tienes que tener una capa de aproximadamente 1 cm de grosor. Coloca en el horno y hornear durante 12-14 minutos. Deja enfriar un poco.
5.Mientras tanto, prepara la crema de vainilla añadiendo todos los Ingredientes en un processor de alimentos y mezcla hasta que quede suave. Vierte el pudín de vainilla espeso sobre el pastel de chocolate y luego, enrolla con suaveza (!!!)el pastel desde un extremo corto hasta el otro.
6. Coloca el pastel con cuidado en el refrigerador mientras preparas la cobertura de chocolate. Agrega los anacardos, los dátiles, el cacao en polvo y la leche de almendras en un batidor de alta potencia y mezcla hasta que quede cremoso.
7. Si tienes algo de tiempo extra, deja que el pastel y la cobertura de chocolate se endurezcan en el refrigerador durante una hora antes de colocarlo juntos. Luego, vierta la salsa de chocolate sobre el pastel y use un tenedor para dibujar las líneas de los árboles. Guarda el pastel en el refrigerador durante un par de días (aunque probablemente se acabe antes).
Jajaja el mío solo duró 2 días porque es taaaan rico y ¡¡¡Literalmente el pastel más cremoso y satisfactorio!!!

# Marzipan balls

@Carolinedeisler

Listas en 5 min



# Marzipan balls



@Carolinedeisler

hace 10

## Ingredientes

1 taza de almendras blanqueadas molidas (o harina de almendras)
3 cucharadas de jarabe de arce
2 cucharadas de cacao crudo en polvo

## Etapas

1. Añade las almendras blanqueadas molidas y el jarabe de arce a un mezclador y procesa hasta obtener una pasta de mazapán firme. Ralla los bordes de tu mezclador y forma una bola grande de mazapán con tus manos ligeramente humedecidas.

2. Forma un rollo largo, cortalo en trozos de 1 cm y forma bolitas. Cúbrelas con cacao en polvo y guárdelas en el refrigerador.

3. ¡Un postre delicioso y fácil de preparar en 2 minutos que me recuerda a la época navideña en Alemania! :))))


@Carolinedeisler




@Carolinedeisler

# Lava cake

*El favorito de Peer*

## Ingredientes

1 taza de harina de avena (para obtener esta harina, puedes mezclar tus flocones de avena en un processor de alimentos a alta potencia)
4 cucharadas de mantequilla de avellanas
3 cucharadas de cacao crudo en polvo
3 cucharadas de azúcar de coco
2 huevos de lino: 2 cucharadas de semillas de lino molidas con 4 cucharadas de agua
10 cucharadas del leche vegetal que prefieres
1 barra de chocolate vegana, picada

+ 2 piezas para cada pastel en el medio

CREMA DE VAINILLA
1/2 taza de anacardos
1/2 taza de leche vegetal de tu preferencia
1/2 taza de agua
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
2 dátiles Medjool

## Etapas

1. Precalienta tu horno a 180 grados.
Añade todos los ingredientes del pastel en un bol y mezcla bien.

2. Vierta la rica masa de chocolate en sus moldes de muffins de silicona hasta que estén medio llenos, agregue 2 trozos más de chocolate en el medio y agrega el resto de la masa.

3. Hornea durante 18 minutos y mientras tanto prepara la crema de vainilla. Agrega toda la crema de vainilla a un processor de alimentos de alta potencia hasta que quede suave y cremosa. ¡Delicioso!

4. Saca el pastel de lava del horno y sírvelo enseguida con una generosa porción de salsa de vainilla. ¡A Peer le encanta! ¡Jejeje! :))


@Carolinedeisler

# Cookies de avena, mantequilla de maní y chocolate

¡Qué ricos! Rápidos y deliciosos. ¡Perfectos para tus amigos y tu familia!





**Listos en**
30 minutos

## Ingredientes

2 plátanos maduros, machacados
2 tazas de flocones de avena
4 cucharadas de mantequilla de maní (tahini también funciona)
una pizca de sal
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
4-5 cucharadas de jarabe de arce
2 cucharadas de azúcar de coco
1 barra de chocolate vegana cortada en trozos
2 cucharadas de leche vegetal (yo usé de almendras)
1 cucharadita de canela molida (opcional)

## Pasos

1.Precalienta tu horno a 180 grados
2. Machaca los plátanos con un tenedor. ¡Cuanto más maduros estén los plátanos, mejor!:)
3. Agrega todos los demás ingredientes y mezcla bien.
4.Formar bolitas con la masa y presiona ligeramente hacia abajo en el medio. Después, colocar en una bandeja con papel sulfurisado.
5.Hornea durante 18 minutos.
6.Me encanta dejarlos enfriar durante 30 minutos en el horno una vez que se apaga. De esa manera obtienen ese dorado extra, crujientes y con un sabor aún mejor al día siguiente. ¡El cookie perfect! ¡DELICIOSOOOOO!

## Nota

¡Me encantan! También son ideales para regalar. Prepara un lote, guárdalos en un frasco de vidrio, ponles una banda y ¡harás feliz a alguien! :)


@Carolinedeisler
¡Dame a alguien y será feliz!



hace 9

@Carolinedeisler

# Cookies de avena y arándanos

## Ingredientes

1 taza de harina de avena (para obtener esta harina, puedes mezclar tus flocones de avena en un processor de alimentos a alta potencia)
3/4 taza de flocones de avena
1 cucharada de mantequilla de anacardo
3 cucharadas de jarabe de arce
1/4 taza de almendras picadas
1/4 taza de arándanos (frescos o congelados)
1 taza de manzana rallada (aproximadamente 2 manzanas pequeñas)
1/2 cucharadita de canela molida
pizca de sal rosa del Himalaya

## Etapas

1. Precalienta tu horno a 180 grados.
2. En un tazón, agrega la mantequilla de anacardo y el jarabe de arce. Incorpora tus flocones de avena y la harina de avena. Mezcla bien. Agrega la manzana rallada, los arándanos rojos, las almendras picadas, la canela molida y la sal.
3. Forma pequeños cuencos en tus manos y presiona hacia abajo en el medio para obtener una forma de cookie.
4. Coloca tus cookies en una bandeja forrada con papel sulfurisado y hornéalas durante 18 minutos. Déjalas enfriar completamente :-) Al día siguiente están aún más ricas. Es el tipo de cookies deliciosos, súper bajos en azúcar y muy saludables. Si quieres comerlos más dulces, añade unas cucharadas extra de jarabe de arce. A mí también me gustan bastante estos cookies no demasiado dulces. ¡Cuéntame qué te parecen! :-))

# ¡Es una evidencia: ofrecer golosinas en Navidad hace feliz a todo el mundo!




@Carolinedeisler

# Caroccini crujientes





# Caroccini crujientes

@Carolinedeisler




## Ingredientes

1 taza de avena (para obtener esta harina, puedes mezclar tus flocones de avena en un processor de alimentos a alta potencia)
1 taza de harina de almendras (para obtener esta harina, puedes mezclar tus almendras en un processor de alimentos a alta potencia: usa las blanqueadas para obtener un color más claro)
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1/2 taza de jarabe de arce
1/3 taza de mantequilla de almendras blancas

## Etapas

1. Precalienta tu horno a 180 grados.
2. Añade todos los ingredientes en un bol y mezcla bien con tus manos. Coloca tu masa en el frigorífico durante 30 minutos.
3. Forma bolitas, colócalas en una bandeja para hornear forrada con papel vegetal y presiónalas para obtener galletas finas. También, puedes usar otra hoja de papel sulfurisado para presionar tus cookies y evitar que la masa se pegue en tus manos.
4. Hornealos de 15 a 18 minutos y dejalos enfriar por completo. ¡Una de mis recetas favoritas! Me encanta esta textura crujiente y estos son riquísimos y fáciles de hacer.



@Carolinedeisler

# Los cookies de Marie

## Ingredientes

2 tazas de flocones de avena
2 cucharadas de azúcar de coco
2 cucharadas de cacao en polvo
5 cucharadas de jarabe de arce
4 cucharadas de mantequilla de maní (o mantequilla de avellanas)
3-4 cucharadas del leche vegetal que prefieres
1/2 taza de gotas de chocolate



## Etapas

1. Precalienta tu horno a 180 grados.
2. Añade tus flocones de avena, el cacao en polvo y el azúcar de coco a un bol. Licua bien. Agrega la mantequilla de maní, el jarabe de arce, la leche vegetal y las chispas de chocolate y mezcla bien.
3. Coloca una cucharada grande de masa para poner cookies en la bandeja de horno con papel sulfurisadp. Repite esta operación con el resto de la masa. Así es como a mi amiga Marie le gusta hacerlas y siempre que viene a cenar, solemos terminar disfrutando de una sesión de cookies a medianoche con un montón de té y charlas de chicas, jaja. ¡Qué acogedor! :-) También, puede formar bolitas con las manos y presionarlas en el centro para darles forma de cookies.
4. Hornea durante 18 minutos y deja enfriar después. ¡Disfrutar!

| Preparación | Cocción | Listos en |
|---|---|---|
| 5 minutos | 18 minutos | 30 minutos |



@Carolinedeisler

# Barras de flocones de avena con frutos

## Advertencia: ¡Puede ser adictivo! Y muy nutritivo.

@Carolinedeisler




### Ingredientes

1 taza de harina de avena (para obtener esta harina, puedes mezclar tus flocones de avena en un processor de alimentos a alta potencia)
3 cucharadas de jarabe de arce
1/4 taza de pasas
2 cucharadas de almendras picadas
3 dátiles Medjool, picados
3 higos secos picados
3 albaricoques secos picados,
2 cucharadas de piña o papaya seca (opcional)
5 dátiles medjool
1/2 taza de agua

### Etapas

1. Deja en remojo los albaricoques secos y los higos durante 10 minutos.
2. Precalienta tu horno a 180 grados.
3. Para obtener esta harina, puedes mezclar tus flocones de avena en un processor de alimentos a alta potencia
4. Transfiera tu harina de avena a un tazón, agrega el jarabe de arce y licua bien.
5. Añade pasas, almendras picadas, dátiles, higos, albaricoques y, opcionalmente, piña o papaya. Mezcla bien y reserva.
6. Puedes ahora poner tus dátiles Medjool y el agua en un processor de alimentos de alta velocidad. Mezcla hasta que quede suave. Agrega tu caramelo a la masa y licua bien. 7. Extiende tu preparación en tu moldes de barra en silicona y metela al horno durante 15 minutos. Enseguida, dejalas enfríarse completamente.

La textura goey es muy deliciosa y estas barras son una verdadera fuente de nutrientes + un snack perfecto para un día casero y relajante de Navidad.

*¡Afrutado y muy delicioso!*

# Barras de jengibre *al caramelo*



@Carolinedeisler




# Barras de jengibre al caramelo

## Ingredientes

BASE
10 dátiles Medjool
3/4 taza de almendras molidas (a pulsar en tu processor de alimentos a alta potencia)
1 manzana pequeña, finamente rallada
1 cucharada de ralladura de naranja fresca (de preferencia: orgánica)
1 cucharadita de ralladura de limón fresca (de preferencia: orgánica)
2 cucharadas de especias de pan de jengibre

CARAMELO
10 dátiles Medjool (grandes)
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 taza de agua

TOPPING
1 barra de chocolate vegana

## Etapas

1. Comienza haciendo la base de las barritas. Añade dátiles sin hueso a una licuadora o procesador de alimentos y pulsa unas cuantas veces hasta obtener una pasta pegajosa. (no mezcles demasiado)
2. Añade la pasta de dátil a un bol con almendras molidas, manzana rallada y todos los demás ingredientes.
3. Coloca la base en tus moldes de silicona para barritas o extiéndela en tu molde para hornear. Tienes que formar una base de unos 1-2 cm de grosor.
4. Puedes poner los moldes en el congelador durante al menos 30 minutos para mantener esta receta cruda O hornear durante 15 minutos a 180 grados.
5. Mientras tanto, haz la salsa de caramelo añadiendo todos los ingredientes a una licuadora y mezcla hasta que quede cremosa.
6. Vierte el caramelo sobre la capa base y vuelve a poner las barritas en el congelador durante 30 minutos. Esto se aplica tanto para la opción cruda como horneada. :-)
7. Derrite tu barra de chocolate vegano y añádela como capa superior. Vuelve a poner las barritas en el congelador durante 30-60 minutos. Puedes guardarlas en el congelador durante algunas semanas y simplemente sacarlas 5 minutos antes de comer. ¡Me encanta la combinación de la base de galleta con sabor navideño con la salsa cremosa de caramelo y una fina capa de chocolate por encima. ¡MARAVILLOSOOOO! Si estás haciendo la versión cruda y quieres ahorrar tiempo, también puedes añadir todas las capas una tras otra sin los pasos de congelación. ;)

# Pudín de chocolate

## ¡Hecho saludable!



@Carolinedeisler




**Listo en**
2 minutos

# Pudín de chocolate

## Ingredientes

2 caquis Persimón maduros
2 cucharadas de cacao en polvo
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
2 dátiles Medjool

TOPPING (en opción)
yogur de coco

*Me encanta mucho*

## Etapas

1. Añade todos los ingredientes a un batidor de alta potencia y mezcla hasta obtener una preparación cremosa. ¡El pudín de chocolate más fácil de preparar en 2 minutos y súper saludable!

2. Evidentemente, puedes agregar los ingredientes que más te gusten. Por ejemplo, me encanta agregar 2 o 3 cucharadas de yogur de coco. Me recuerda a esos yogures Monte que comía de pequeña (no son saludables, jaja).



# Cruces de chocolate

¡Qué crujiente! ¡Me encanta! ¡El mejor snack de 5 minutos!

@Carolinedeisler



## Listos en

10 minutos

## Ingredientes

1 taza de copos de maíz (sin gluten y sin azúcar)
1/4 taza de almendras blanqueadas, picadas (puedes mezclar tus almendras en un processor de alimentos a alta potencia)
1 barra de chocolate vegana

## Etapas

1.Derrite la barra de chocolate vegana
2. Mientras tanto, añade los copos de maíz y las almendras picadas a un bol. Puedes vertir el chocolate derretido y mezcla bien.
3. Forma las pequeñas cruces con tus manos.
4. Agrega las cruces a tu bandeja para hornear o rejilla para enfriar forrada con papel vegetal. Coloca en el frigorífico durante 5-10 minutos.

## Nota

¡El mejor snack rápido! ¡Tienes un crujido increíble y solo necesitas 3 ingredientes sencillos y saludables! ¡Te encantarán!
PD: Utilicé copos de maíz simples, sin azúcar ni gluten, hechos de maíz y arroz.



@Carolinedeisler

# Caramel cups con Nutella saludable

Una forma de tazas de chocolate suaves con el mejor caramelo de maní

@Carolinedeisler



## Listas en

40 minutos

## Ingredientes

1,5 tazas de avellanas
1/4 taza de jarabe de arce
1/3 taza de cacao en polvo
4 cucharadas de agua
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
una pizca de sal rosa del Himalaya

CARAMELO
12 dátiles Medjool grandes, en pequeños trozos
2 cucharadas de mantequilla de maní
1 taza de agua
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo

## Etapas

1. Añade las avellanas a una batidora. Mezcla hasta obtener una crema de avellanas. Esto tarda entre 3 y 5 minutos.
2. Después, agrega el jarabe de arce, la vainilla, el cacao en polvo y un poco de agua. Puedes seguir pulsando hasta que tengas una pasta de Nutella cremosa y pegajosa.
3. Ahora, puedes usar la mitad de la pasta para agregar una capa espesa y agradable. Capa base para tus moldes de silicona. Guarda la otra mitad en el refrigerador. Coloca los moldes en el congelador mientras haces el caramelo de dátiles saludable.
4. Coloca tus dátiles, la vainilla y el agua en un recipiente alto. Mezcla bien en tu processor de alimentos hasta obtener une textura cremosa.
Agrega 2 cucharadas de mantequilla de maní y licua bien (información: si los dátiles son más pequeños, use menos agua).
5. Añade una capa gruesa de caramelo a tus vasos y congélalos durante al menos una hora.
6. Agrega el resto de tu Nutella en la parte superior y congela nuevamente durante unos 30 minutos.
¡Estos duran muchísimo en el congelador! Son deliciosos, saludables y una alternativa genial al uso de chocolate que podemos encontrar en supermercados

# Cheesecake con pecanas saladas

@Carolinedeisler



# CHEESECAKE CON PECANAS SALADAS

*Dios mío, el pedazo de cielo más cremoso y delicioso.*





## Listos en

20 min + tiempo de congelación

## Ingredientes

BASE
1/2 taza de almendras (mezcla tus almendras en tu processor de alimentos a alta potencia)
1/2 taza de coco rallado
4 dátiles medjool grandes, en pequeños trozos
1 cucharada de jarabe de arce
1/2 cucharadita de sal rosa del Himalaya

CAPA DE CREMA
1 taza de anacardos crudos
1 taza de agua
3 dátiles Medjool, en pequeños trozos
1 cucharadita de canela molida
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo

CAPA DE CARAMELO DE NUEZ
22 dátiles Medjool grandes
1 taza de nueces pecanas
2 tazas de agua
2 cucharaditas de extracto de vainilla en polvo
1/2 cucharadita de sal rosa del Himalaya

TOPPING
30 nueces pecanas



## Etapas

1. Agrega todos los ingredientes de la base a tu processor de alimentos. Licua a alta potencia hasta que tengas una masa firme y pegajosa. Agrega tu masa a un molde para hornear y cubre con papel sulfurisado. Forma una capa de 1 cm de grosor. Guarda el molde en el congelador mientras preparas la capa de crema y tu caramelo de dátiles saludable.
2. Para la crema, añade todos los ingredientes a un batidor a máxima potencia y mezcla hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Reserva. ¡Qué rico!
3. Para hacer el caramelo de nuez, puedes añadir todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede cremoso.
4. Puedes ahora sacar tu molde para hornearle del congelador, agrega la capa de crema y congelar de nuevo durante otros 30 minutos antes de agregar la capa gruesa de caramelo (si quieres, puedes añadirlo directamente encima si tienes poco tiempo. :-))
5. Congélalo durante la noche o al menos 3 horas. Ideal para preparar con antelación. 6. Cubre tu pastel con nueces pecanas y ¡Listos para disfrutar!
7.Puedes guardarlo en el congelador durante algunas semanas y sacarlo aproximadamente 5-7 minutos antes de servir.

# DOMINÓS PEREZOSOS

*La versión perezosa de Dominós para toda mi gente ocupada. ¡Ñam Ñam!*

@Carolinedeisler




## Listos en

10 minutos

## Ingredientes

1/2 taza de albaricoques secos, remojar durante 10 minutos (aproximadamente 6-7 albaricoques)
5 dátiles Medjool grandes
1/2 taza de almendras
1 cucharada de flocones de avena

TOPPING
1 barra de chocolate vegana (opcional)

## Etapas

1.Agrega todos los ingredientes a una batidora. Mezcla para obtener una pasta firme.
2.Forma pequeños cuadrados con tus manos y coloca las piezas en una bandeja con papel vegetal.
3. Puedes derretir el chocolate vegano y verterlo en un recipiente.
En un vaso hondo, sumerja cada dominó en chocolate. Puedes usar un palillo: funciona de maravilla. Después, coloca el chocolate cubierto.
Puedes ahora devolver los dominós a la bandeja y refrigera por 10 minutos para que tu chocolate vegan se endurezca.
4. ¡Son sorprendentemente deliciosos y con un sabor y una textura riquísimos! ¡ÑAM ÑAM!
¡Qué delicia!





@Carolinedeisler

# Pastel de chocolate sin harina

## Pastel cremoso con una deliciosa ganache de chocolate crudo vegano

@Carolinedeisler




## Ingredientes

BASE
1/3 taza de almendras
1/2 taza de coco rallado
1 cucharada colmada de cacao crudo en polvo
4 dátiles Medjool
1 cucharada de jarabe de arce una pizca de sal

RELLENO DE CHOCOLATE
1 taza de anacardos crudos remojados
1 taza de leche de coco
3 cucharadas colmadas de cacao en polvo
3 dátiles Medjool cortados en pequeños trozos
2 cucharadas de jarabe de arce. Opcional: puedes agregar la ralladura de una naranja para darle un sabor a chocolate y naranja.

TOPPING
1/2 barra de chocolate vegana

## Etapas

1. Comienca mezclando 1/3 de taza de almendras para obtener harina de almendras a tu processor de alimentos a alta potencia.
2. Remoje los anacardos del relleno de chocolate en agua y reserve.
3. Puedes ahora añadir todos los ingredientes de la base a tu batidor para mezclar hasta obtener una pasta pegajosa. Si no tienes un batidor, puedes machacar tus dátiles con tus manos y licuarlo todo con los demás ingredientes.
4.Agrega una capa de base de 1 a 2 cm de espesor a tu molde para hornear papel vegetal. Aquí usé dos pequeños moldes en forma de corazón.
El papel vegetal hace que sea mucho más fácil sacar el pastel del molde más tarde y también agrega un carácter agradable a los pasteles. :)
5. Coloca tus moldes en el congelador. Puedes preparar ahora el rico relleno de chocolate: agrega todos los ingredientes a un batidor de máxima potencia y licua hasta que tu preparación sea cremosa.
6. Vierta el relleno de chocolate sobre la base del pastel de chocolate y colóquelo en el congelador durante al menos una hora (mejor durante la noche).
7. Saca el pastel del congelador, derrite la barra de chocolate vegano y añádela como capa superior. Para tu información, también me encanta espolvorear frambuesas liofilizadas por encima para darle un toque de color y decoración. ¡Precioso, delicioso y perfecto para las fiestas! ¡Que lo disfrutes!

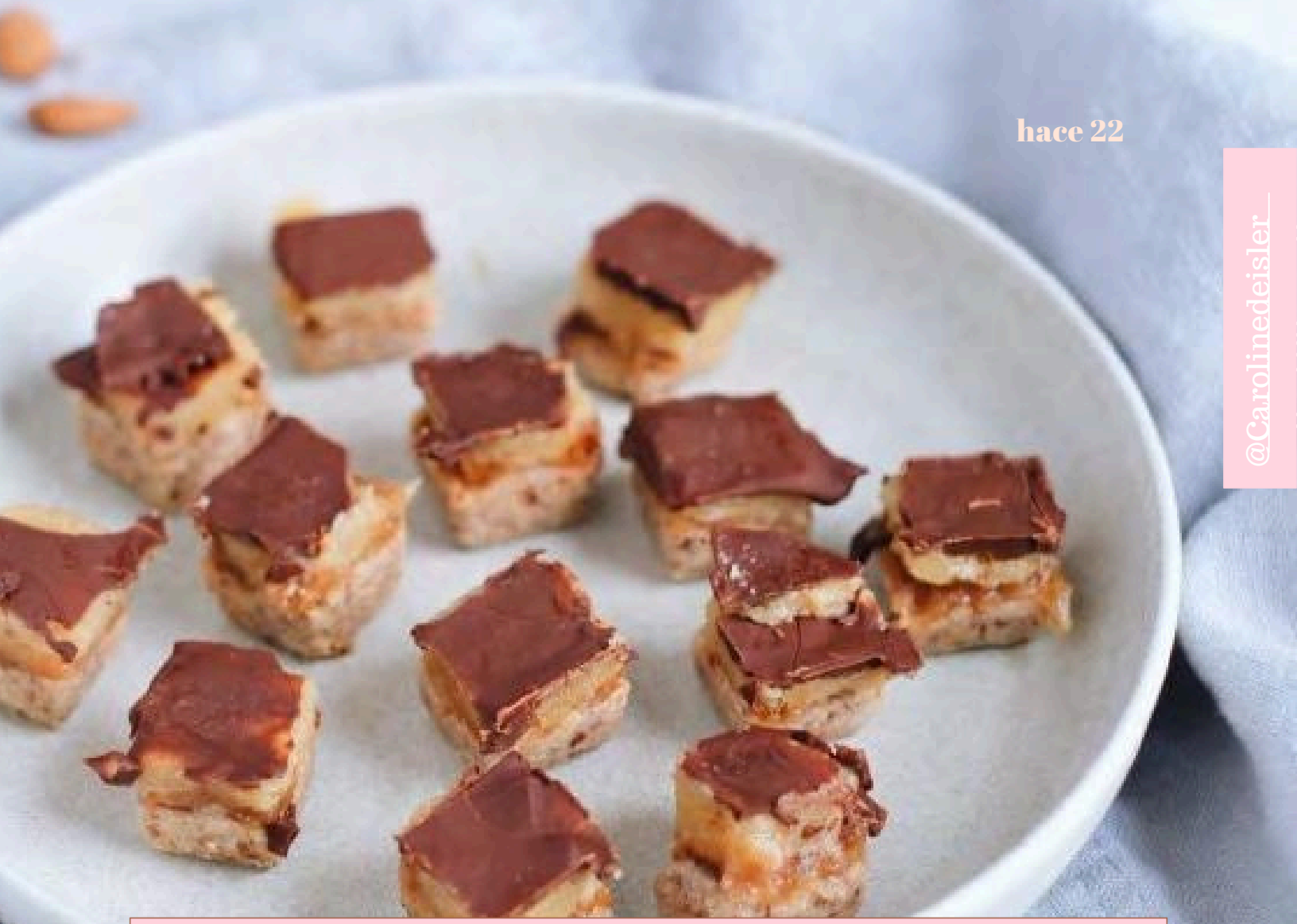


| Preparación | Cocción | Listos en |
| --- | --- | --- |
| 10 min | 20 min | 30 min |

# Dominos alemán clásicos



@Carolinedeisler



## Ingredientes

BASE
1/2 taza de avellanas (mezcla tus avellanas a alta potencia en tu processor de alimentos)
1/2 taza de flocones de avena (para obtener esta harina, puedes mezclar tus flocones de avena en un processor de alimentos a alta potencia)
2 cucharadas de salsa de caramelo (de la capa de caramelo)

CAPA DE CARAMELO
5 dátiles Medjool grandes
1/2 taza de agua
1 cucharadita de vainilla

MAZAPÁN
75 gr de almendras blancas molidas (mezcla tus almendras blancas a alta potencia en tu processor de alimentos)
1,5 cucharadas de jarabe de arce

TOPPING
1 barra de chocolate vegana

## Etapas

1. Empeza preparando la capa de tu caramelo de dátiles saludable. Agrega todos los ingredientes a un batidor de máxima potencia y licua hasta obtener una pasta cremosa. Reserva. Necesitarás dos cucharadas de tu delicioso caramelo para la masa base.

2. Añade todos los ingredientes de la base a un bol y mézclalos bien. Puedes verter la masa en moldes de silicona para cubitos de hielo hasta formar una capa de 1 cm de grosor. Puedes ahora cubrir con la capa de caramelo y guárdala en el congelador mientras preparas la pasta de mazapán.

3. Para el mazapán, puedes añadir almendras molidas y jarabe de arce a un procesador de alimentos y procesa hasta obtener una masa firme. Forma bolitas, agrégalas encima del caramelo y presiona para obtener una capa uniforme. Puedes ahora volver a congelar mientras derrites el chocolate.

4. Vierta el chocolate sobre la capa de mazapán y vuelva a congelar. Durante unos 30 minutos. Puedes guardarlos en el congelador un par de semanas y siempre tendrás a mano un bocado delicioso y saludable. ¡Incluso mejores que los de verdad!

# Caramel cups de granola

*El snack saludable perfecto y rico en proteínas*





| Preparación | Cocción | Listas en |
|---|---|---|
| 20 minutos | 12 minutos | 35 minutos |

## Ingredientes

BASE
1/2 taza de nueces pecanas
1/2 taza de flocones de avena
1 taza de anacardos
10 dátiles Medjool, en pequeños trozos
1 cucharada de jarabe de arce una pizca de sal rosa del Himalaya

CARAMELO
7 dátiles Medjool grandes, en pequeños trozos
1/2 taza de agua
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 cucharada colmada de mantequilla de maní

TOPPING
1 barra de chocolate vegana (opcional)

## Etapas

1. Precalienta tu horno a 180 grados.
2. Agrega todos los ingredientes base en una fuente para horno.
Procesador y pulso hasta tener una consistencia firme. Forma bolitas con tus manos y agregalo a tus moldes de tazas de silicona.
Hornea durante 12 minutos y deja enfriar.
Luego, puedes bajar tu preparación para que la corteza se endurezca.
3. Prepara tu caramelo de dátiles saludable agregando todos los ingredientes en un batidor de máxima potencia y mezcla hasta que esté suave.
4. Puedes verter tu delicioso caramelo en tus tazas y colocar estas caramel cups en el congelador mientras se derrite el chocolate.
5.Puedes verter ahora el chocolate vegan sobre la granola de caramelo. Guardarlas en el frigorífico para el chocolate tiene tiempo de endurecerse (solo toma unos 5 minutos) y ¡DISFRUTA!
Cada vez que los hago, desaparecen. ¡En unos 10 minutos, jaja! ¡Qué rico! ¡Y lleno de proteínas!

# Tazas de mazapán de chocolate

*¡Dios mío! ¡Qué delicioso y perfecto para preparar con antelación!*

@Carolinedeisler




## Ingredientes

1,5 tazas de avellanas
1/4 taza de jarabe de arce
1/3 taza de cacao crudo en polvo
4 cucharadas de agua
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo una pizca de sal

MAZAPÁN
150 gr de almendras blanqueadas, molidas (en un processor de alimentos a alta potencia)
3 cucharadas de jarabe de arce

CUBIERTA
1/2 taza de avellanas, tostadas y picadas

## Etapas

1.Agrega las avellanas a una batidora y presiona hasta obtener una cremosa mantequilla de avellanas. Esto toma de 3 a 5 minutos. Alternativamente, puedes evidamente utilizar una mantequilla de avellanas comprada en la tienda.
2. Agrega el jarabe de arce, la vainilla en polvo, el cacao crudo en polvo y el agua. Puedes continuir batiendo hasta obtener una pasta de Nutella cremosa y pegajosa. ¡Qué maravillosa!
3. Coloca con una cuchara la pasta de cacao (también conocida como chocolate casero) en los moldes de silicona y colocalos en el congelador durante 30 minutos.
4.Prepara el mazapán añadiendo almendras molidas y jarabe de arce.
Vierta el jarabe en tu batidora y pulsa hasta obtener una pasta firme. Puedes ahora formar una bola grande a colocar en el refrigerador hasta que los vasos estén listos para sacar del congelador.
5.Forma bolitas con el mazapán y añade una a cada vasito, presione un poco hacia el centro y cubra con abundante pan tostado.
¡Avellanas picadas para un toque crujiente extra! ¡Conservalas en el congelador! ¡A DISFRUTAR! :)





@Carolinedeisler

Listas en 10 min

# Energy balls de jengibre

## Ingredientes

1,5 tazas de avellanas molidas
1 cucharada de cáscara de naranja (de preferencia: orgánica)
1 cucharadita de cáscara de limón (opcional)
2 cucharadas de especias para pan de jengibre o especias de todo tipo
6 dátiles Medjool grandes
4-5 higos secos y finamente picados
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 cucharadita de mantequilla de avellanas (o mantequilla de almendras enteras, también, si quieres, se puede omitir por completo para una opción con menos grasa)
1/4 taza de agua

Opcional: 2 cucharadas de cacao en polvo si lo quieres hacer con sabor a chocolate

## Etapas

1. Añade tus dátiles a una licuadora y pulsa 2 o 3 veces para obtener una pasta (no pulses demasiado). Si los dátiles están suficientemente blandos también puede machacarlos con tus manos o picarlos finamente. ¡Las tres opciones funcionan!
2. Añade la pasta de dátiles con todos los demás ingredientes en un bol y mezcla bien.
3. Forma 9 bolitas con la mezcla y guárdalas en el refrigerador. ¡Me encantan estas deliciosas bolitas energéticas con sabor navideño! Rápido de preparar, fácil de llevar o para acompañar un té. Después, puedes mojarlo. las bolitas en chocolate vegano derretido, luego cúbrelas con avellanas tostadas picadas si las quieres un poco más elegantes. :))



# PAN DE FRUTAS

@Carolinedeisler




## Listos en

45 minutos

## Ingredientes

1/2 taza de harina de avena (para obtener esta harina, puedes mezclar tus flocones de avena en un processor de alimentos a alta potencia)
1/4 taza de nueces
1/4 taza de avellanas o almendras
5 nueces de Brasil
7 dátiles Medjool grandes, en pequenos trozos
7 higos secos
2 cucharadas de jugo de naranja
1 cucharadita de polvo para hornear
1 cucharada de canela molida
1/2 taza de compota de manzana
1/4 taza de almendras molidas
1 cucharada de agua

TOPPINGS
nueces picadas
higos picados
dátiles Medjool, picados en pequeños trozos
1 cucharada de azúcar de coco

## Etapas

1.Precalenta tu horno a 180 grados centígrados.
2. Mezcla 1/2 taza de flocones de avena en un processor de alimentos de máxima potencia durante aproximadamente 30 segundos para obtener harina de avena.
3. Pica todas las nueces, los higos secos y tus dátiles Medjool. Remojalos en 2 cucharadas de jugo de naranja durante unos 10 minutos (si tienes prisa, puede omitir este paso y simplemente mezclar todos los ingredientes).
4. Agrega junto con el resto de ingredientes y licua bien.
5. Transfiera la mezcla de pan de frutas a su molde para hornear con papel vegetal. Después, puedes cubrir con más nueces picadas, higos y dátiles. Añade un poco de azúcar de coco y hornea durante 35 minutos.
6. ¡Deja que se enfríe por completo y DISFRUTAAAAA!:-)) ¡Qué delicioso! ¡Dulce y me encanta el crujido de las nueces! ¡Si quieres uvas pasas como yo, puedes agregar algunas unas también!





@Carolinedeisler

# Kipferl de vainilla

¡Mis galletas navideñas favoritas hechas saludables!





## Listos en

20 minutos

## Ingredientes

200 gr de avellanas molidas (mezcla tus avellanas en un processor de alimentos a alta potencia
250 gr de harina de avena (para obtener esta harina, puedes mezclar tus flocones de avena en un processor de alimentos a alta potencia)
60 gr de azúcar de coco
2 cucharadas de caramelo de dátiles saludable (licua 4 dátiles, 1/3 taza de agua)
3 cucharadas de mantequilla de almendras blancas
un chorrito de leche de almendras
1,5 cucharaditas de extracto de vainilla en polvo

## Etapas

1. Añada todos los ingredientes secos a un bol y remueva bien. Luego, puedes añadir la mantequilla de almendras, tu caramelo de dátiles saludable y la leche de almendras.
2.Puedes cubrir el recipiente con un paño de cocina y colócalo en el frigorífico durante 30 minutos.
3. Precalienta tu horno a 175 grados. 4. Saca la masa del refrigerador y forma pequeñas medias lunas. Colocalas en la bandeja para hornear con papel vegetal.
5. Mete al horno durante 11-13 minutos. Aún estarán bastante tiernos después de hornearlos, así que déjelos enfriar por completo.
6. Espolvorea un poco de azúcar de coco por encima.
Antes de servir, puedes guardarlos en un recipiente hermético durante un par de días. Yo ¡Me encanta esta receta! Solían ser mis galletas navideñas favoritas de mi infancia ¡¡¡Y esta versión saludable es el paraíso!!!

## Nota

Lávate las manos con agua fría frecuentemente al formar las medias lunas: la masa puede quedar un poco pegajosa si tus manos se calientan demasiado. :-)

# Cookies con caída de mermelada

Pequeñas tartaletas navideñas típicas alemanas con un toque saludable

@Carolinedeisler




| Preparación | Cocción | Listos en |
|---|---|---|
| 20 minutos | 13 minutos | 40 minutos |

## Ingredientes

1/3 taza de mantequilla de almendras
80 ml (1⁄3 de taza) de caramelo de dátiles saludable
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 cucharada de jarabe de arce
1 taza de harina de avena (para obtener esta harina, puedes mezclar tus flocones de avena en un processor de alimentos a alta potencia)
1 taza de harina de almendras (para obtener esta harina, puedes mezclar tus almendras en un processor de alimentos a alta potencia)

Mermelada de frambuesa
1 taza de frambuesas
1 cucharada de semillas de chía
2 cucharadas de agua
1 cucharada de jarabe de arce
1 dátil Medjool, en trozos (opcional)

## Etapas

1 Precalienta tu horno a 180 grados y prepara una bandeja para hornear con papel sulfurisado.
2. Comienza preparando la mermelada de frambuesas. Mezcla las semillas de chía con agua y deja reposar durante 10 minutos para que espese. Después, puedes agrega tu mezcla de semillas de chía a un tazón pequeño con el resto de los ingredientes. Licua bien y reserva tu mermelada.
3. En un recipiente aparte, puedes licuar tus flocones de avena, tu harina de almendras (o: mezcla tus almendras para obtener una textura harinosa) y el extracto de vainilla en polvo. Añade el jarabe de arce, tu caramelo de dátiles saludable y la mantequilla de almendras. Mezcla bien.
4. Forma 10 bolitas, colocala en la bandeja para hornear y usa tu pulgar y presiona hacia abajo en el medio para crear un agujero.
Ahora, puedes llenar cada agujero con una cucharadita de mermelada de frambuesas y mete al forno tus cookies durante 13 minutos.
5. Déjalos enfriar completamente y sírvelos con la mermelada sobrante.
6. Puedes guardar tus deliciosos cookies en un recipiente hermético hasta por 7 días. :-)
¡DISFRÚTALAS!
¡Ésta es una de mis recetas favoritas!



@Carolinedeisler

# Zimtsterne alemán

Deliciosas galletas de canela para la temporada cosy.





## Listos en

50 minutos

## Ingredientes

1 taza de almendras molidas
1/3 taza de azúcar de coco
1/3 taza de mantequilla de coco
3 cucharadas de jarabe de arce
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
3 cucharadas de canela molida

FORMACIÓN DE HIELO
1 taza de anacardos, remojados, enjuagados
1 cucharada colmada de mantequilla de anacardo
3 cucharadas de xilitol
1/4 taza de agua (puedes agregar más de agua si piensas que es necesario)

## Etapas

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mézclalos bien. Cubre la masa con un paño de cocina y refrigérala durante 30 minutos.
2.Para hacer el glaseado, agrega todo los ingredientes necesarios en un processor de alta potencia y mezcla hasta obtener une preparación homogénea. Enseguida, deja reposar en el refrigerador hasta que las galletas estén listas.
3.Precalienta tu horno a 180 grados. Después, puedes preparar una bandeja para hornear con papel sulfurisado.
4. Extiende la masa de galletas (usa un poco de harina de coco o coco rallado) debajo si la masa se pega a la superficie.
5.Toma tu cortador de galletas en forma de estrella para formarles.
6. Mete al horno durante 13 minutos y deja enfriar durante 10 minutos después.
7. ¡Agrega el glaseado y DISFRUTA!
8. Ahora, puedes guardar tus bonitas galletas en un recipiente hermético (en el refrigerador) durante 5 a 7 días.



@Carolinedeisler

# Gofres bajos en azúcar

## Ingredientes

1,5 tazas de flocones de avena
2 plátanos muy maduros
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
2 cucharaditas de levadura química
1/2 taza de agua

SALSA
5 dátiles Medjool
1 taza de agua
1 cucharada de polvo de algarroba
1 cucharada de cacao en polvo

COBERTURA EXTRA bayas mixtas o rodajas de plátano

## Etapas

1. Añade tus flocones de avena, los plátanos, la levadura química, la vainilla en polvo y el agua a un processor de alimentos de máxima potencia. Licua hasta que quede suave.

2. Vierta la masa en su una gofrera eléctrica o alternativamente utilice un molde de silicona para gofres y.. al forno durante 12 minutos a 180 grados.

3. Mientras tanto preparar la salsa añadiendo todos los ingredientes. Mezcla estos ingredientes en tu processor de alimentos de máxima potencia hasta que quede una mezcla suave. También me encantan estos gofres solos, sin salsa. Un poco secos pero me satisfacen muchísimo, jaja. ¡Que los disfrutes!




# Kaiserschmarrn

## Ingredientes

1 taza de almendras molidas (mezcla tus almendras a un processor de alimentos de alta potencia)
1 taza de harina de alforfón o de avena (para hacer esta harina de avena, mezcla de alta potencia en tu processor de alimentos flocones de avena, ¡así de simple!)
1 cucharadita de polvo para hornear
1/2 taza de leche de almendras
2 cucharadas de jarabe de arce
el jugo de 1 limón
1 plátano maduro, machacado
1/3 taza de pasas
1/4 taza de agua

PUDÍN DE VAINILLA
2 caquis Persimón maduros
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo

## Etapas

1. Añade tus almendras molidas, la harina de alforfón o de avena y la levadura química a un tazón. Mezcla bien.
2. Agrega el plátano machacado y todos los demás ingredientes y mezcle bien.
3. Puedes poner la masa en un molde antiadherente y hornéala de 7 a 10 minutos o más, según lo crujiente que te guste. Mientras se hornea, rómpela en trozos pequeños.
4. Mientras tanto, añade caquis Persimón maduros (sin tallo) y vainilla en polvo a la licuadora y tritura hasta obtener una crema. Un pudín de vainilla delicioso, rápido y saludable.
5. Puedes ahora mojar el Kaiserschmarrn en el pudín y ¡a disfrutar! ¡Qué rico!
Desayuno, brunch, almuerzo o postre perfecto.

# Bowl de arándanos, chocolate y vainilla

@Carolinedeisler




## Ingredientes

1 taza de arándanos congelados
1,5 tazas de leche vegetal de tu preferencia (yo usé leche de anacardo)
1/2 taza de anacardos
2 plátanos maduros
2 dátiles Medjool, picados
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
2 cucharadas de cacao crudo en polvo

TOPPING
Trozos de chocolate vegano (opcional)

## Etapas

1. Coloca los arándanos congelados en el fondo de tus frascos o tazones (este se ve bonito en un frasco, de esa manera se ven mejor las diferentes capas)
2. Añade el resto de los ingredientes (excepto el cacao crudo en polvo) a tu batidora de máxima potencia y licua hasta que quede suave.
3. Transfieralo a una olla y dejalo hervir a fuego medio. Una vez que esté tibio (no lo deje hervir demasiado), puedes poner esto sobre los arándanos congelados y deja solo un tercio dentro de la vaina.
4. Añade el cacao crudo en polvo y remueve bien. Luego, tienes que poner la crema de cacao sobre la capa de vainilla. Después, añade un poco de chocolate vegano en trozos por encima. ¡Dios mío, el paraíso en un bol! ¡100% saludable! :) Perfecto para una mañana fría y cosy.




# Panna Cotta

## Ingredientes

2 caquis Persimón maduros
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo

DULCE DE LECHE
5 dátiles Medjool
1/2 cucharadita de extracto de vainilla
1 cucharada de jarabe de arce
1 taza de agua

TOPPING
Frambuesas congeladas

## Etapas

1. Añade los caquis Persimón maduros (sin tallo) y la vainilla a tu processor de alimentos. Mezcla hasta obtener una preparación cremosa. Vierte la mezcla del pudín en tazones pequeños o vasos. Opcionalmente, coloca en el refrigerador durante toda la noche para obtener una consistencia más firme.
2. Prepara tu caramelo saludable agregando todos los ingredientes en un processor de alimentos de máxima potencia. Mezcla hasta que quede suave.
3. Vierta tu caramelo sobre la Panna Cotta justo antes de servir y puedes poner con un poco de frambuesas congeladas. ¡Qué buena combinación de sabores! ¡Me encantan!





# Cinnamon rolls bajos en grasa

## Ingredientes

PASTA
5-6 plátanos maduros
1 cucharada de canela molida

CARAMELO
12 dátiles Medjool
1/2 taza de agua
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo



## Etapas

1. Precalienta tu horno a 120 grados.
2. Corta los plátanos verticalmente en 3 trozos cada uno. Queda mucho mejor si dejas la piel y luego la pelas. Coloca tiras finas de plátano en una bandeja con papel sulfurisado, espolvorea la canela molida por encima y hornea durante 60 minutos. Después, déjalas enfriar durante 15 minutos.
3. Mientras tanto, puedes prepara tu caramelo saludable agregando todos los ingredientes en un processor de alimentos de máxima potencia. Mezcla hasta que quede cremoso.
4. Con un cuchillo fino, retira con cuidado las rodajas de plátano horneadas de la bandeja, añade una cucharada de caramelo y enróllalas. ¡Fácil, sin deshidratador, sin grasa, sin azúcar, sin trigo, jaja! ¡Pero qué rico!




# Tartas de crema pastelera

## Ingredientes

BASE
1/2 taza de nueces pecanas
1/2 taza de flocones de avena
1 taza de anacardos
10 dátiles Medjool
1 cucharada de jarabe de arce
pizca de sal

RELLENO
2-3 caquis Persimón maduros
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo

## Etapas

1. Precalienta tu horno a 180 grados centígrados.
2. Añade todos los ingredientes de la base a una batidora. Procesa hasta obtener una masa firme y pegajosa. Forma bolitas con las manos y colócalas en moldes de silicona. Hornea durante 12 minutos y deja enfriar. Luego, bájelo para que la corteza se endurezca.
3. Mientras tanto, añade caquis Persimón maduros y tu vainilla en polvo a tu processor de alimentos. Mezcla hasta obtener una preparación cremosa. ¡El mejor pudín de vainilla! Vierte el pudín en la licuadora. Tartitas y... ¡DISFRÚTALAS de inmediato o refrigéralas una hora! Adoro estas tartas de crema pastelera. ¡Perfectas para guardar en el refrigerador un par de días!



# Rote grütze

## Ingredientes

4 tazas de bayas mixtas congeladas (yo usé moras, grosellas, arándanos rojos y frambuesas)
1/4 taza de agua
1 cucharada de jarabe de arce (opcional)

PUDÍN DE VAINILLA
2 caquis Persimón maduros
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo

## Etapas

1. Añade las bayas congeladas y el agua a una vaina y dejala hervir a fuego lento durante 20 minutos a fuego medio bajo.

2. Agrega el jarabe de arce o 1 cucharada de azúcar coco o dejelo afuera si lo desea con una muy baja cantidad de azúcar.

3. Lava tus caquis Persimón, quítales el tallo y agregalos a tu processor de alimentos junto con el extracto de vainilla (no especialmente tienes que agregar agua extra, aquí, buscamos una crema espesa). Mezcla hasta obtener una crema suave y cremosa. Es importante usar caquis Persimón maduros y muy tiernos, no caquis clásicos, ya que la consistencia será gelatinosa (¡qué rico! jaja).

4. Deposita con delicadeza la mermelada de frutos rojos caliente en tus frascos o tazones y añade la crema de vainilla. ¡La combinación de los frutos rojos calientes y este delicioso pudín de vainilla es una maravilla! Lo preparé como un postre delicioso sin grasa, pero también Si quieres, puedes disfrutarlo con la crema de vainilla que puedes encontrar en la receta de Bratapfel.









# Una Navidad salada

# Crackers multigrano





# Crackers multigrano



@Carolinedeisler

## Ingredientes

1 taza de semillas de lino dorado (mezclar a alta potencia en tu processor de alimentos para obtener una harina de lino)
1/2 taza de semillas de girasol (o semillas de calabaza o mitad y mitad)
1/2 taza de semillas de sésamo
1/2 taza de agua
1 cucharadita de sal rosa del Himalaya
1 cucharada de mantequilla de almendras

## Etapas

1. Empeza agregando 1 taza de semillas de lino dorado a tu batidor y mezcla a alta potencia hasta obtener harina.
2. Agrega tu harina de lino dorado, las semillas de girasol, semillas de sésamo, agua y sal a un recipiente y dejalo en remojo durante 15 a 30 minutos.
3. Precalienta el horno a 170 grados Celsius. Pasa tu preparación a una batidora. Después, añade la mantequilla de almendras y mezcla hasta obtener una textura uniforme.
4. Extiende la mezcla de semillas en una bandeja para hornear forrada con papel vegetal y usa otra hoja de papel vegetal encima para presionar la masa completamente sin que se pegue a las manos (importante). Cuanto más fina la presiones, más crujientes quedarán tus crackers.
5. Hornea los crackers durante 30 minutos. Enseguida, dale la vuelta (nuevamente usando la segunda hoja de papel vegetal para que la masa no se rompa todavía).
6. Mete al horno durante 20 minutos más y dejar enfriar por completo. También es ideal para preparar la noche anterior y tenga las galletas listas por la mañana para un brunch sabroso.
7. Forma tus crackers rompiendo tu preparación bien dorada y crujiente en pedazos y DISFRUTA:) ¡Es tan satisfactorio y delicioso! Y como extra: es rico en proteínas y en buenas grasas.


@Carolinedeisler






# Queso vegano en bloque

CRUDO / VEGANO / SIN GLUTEN

## Ingredientes

1,5 tazas de anacardos remojados
1,5 tazas de nueces de macadamia, remojadas
2 cápsulas de probióticos (solo el polvo)
1/4 taza de agua

opcional: cebollino fresco y eneldo fresco

*Me encanta*

## Etapas

1. Añade los anacardos remojados, las nueces de macadamia, el probiótico en polvo y el agua a un processor de alimentos. Mezcla a potencia media hasta obtener una preparación cremosa. Intenta no añadir más agua y usa una espátula para raspar los restos de los lados del batidor.
2. Vierta la mezcla en una gasa o en una bolsa para leche de nueces y presiona con fuerza para retirar el exceso de líquido.
3. Mantenga el queso en el paño y dejalo fermentar durante 24 horas a temperatura ambiente.
4. Una vez hecho esto, dejalo así o agregalo hierbas frescas como cebollino fresco y eneldo fresco: ambos combinan muy bien.
5. Transfiera el queso a tu molde favorito. Suelo usar un molde redondo (para pastel pequeño) y lo guardo en el refrigerador. Cuanto más tiempo lo deja reposar, más firme se pone. Por ejemplo, dejé el mío reposar 3 días. Perfecto para prepararlo con antelación.





@Carolinedeisler

**Lista en**

30 minutos

# Mermelada de higos

## Ingredientes

2 tazas de higos secos, tienes que remojarlos durante 30 minutos
1 taza de agua
2 cucharadas de azúcar de coco
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana

## Etapas

1. Remoja los higos en agua tibia durante 30 minutos. Después, picalos en trozos pequeños.

2. Añade los higos picados a una olla con 1/2 taza de agua, con el azúcar de coco y con el vinagre de sidra de manzana. Deja cocinar a fuego medio-bajo durante 10 minutos. Agrega otra 1/2 taza de agua y deja hervir a fuego lento durante 20 minutos más, revolviendo bien.

3. Transfiera la mermelada de higos a un frasco de vidrio y guárdala en el refrigerador hasta por una semana.

   Me encanta acompañarla con mi receta de pan y queso. ¡Qué buena combinación! ¡10/10!

# Pan multigrano sin gluten

## *Pan sin gluten que te hace sentir bien*

@Carolinedeisler



### Listo en

10 min + 1 hora de horneado

### Ingredientes

2,5 tazas de avena
1/2 taza de semillas de girasol
1/2 taza de semillas de calabaza
1/2 taza de semillas de lino
3 cucharadas de semillas de chía
3 cucharadas de polvo de cáscara de psyllium
1 cucharadita de sal marina
1 cucharada de jarabe de arce
2 tazas de agua



### Etapas

1.Precalienta tu horno a 175 grados.
2.Mezcla todos los ingredientes secos y remueva bien.
3.Agrega agua y jarabe de arce y dejalo remojar durante 10 minutos.
4.Vierta la mezcla en un molde para hornear con papel vegetal y hornea durante 30 minutos.
5.Da la vuelta al pan con cuidado y una vez más, al horno durante 30 minutos.



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

# Queso crema vegano

## Ingredientes

1,5 tazas de anacardos
1/2 taza de agua
1 cucharadita de sal rosa del Himalaya

TOPPINGS
eneldo fresco
cebollino fresco

## Etapas

1. Añade los anacardos, el agua y la sal en un processor de alimentos de alta potencia y mezcla hasta obtener una preparación cremosa.
2. Vierta la crema en un tazón y agrega las hierbas frescas. Luego, transfiera la mezcla a una bolsa para leche de frutos secos y escurra el exceso de líquido.
3. Deja tu bonito queso crema vegano en la bolsa de leche de nueces, forma una bola redonda y colócala en el refrigerador durante la noche.



## *Mi queso favorito*

Para mí, lo más difícil fue dejar el queso cuando quería ser completamente vegana y comer alternativas saludables.

¡!Mi deliciosa receta de queso crema es MUY útil!! Además, no tiene ningún inconveniente: no provoca hinchazón, deja la piel clara y luminosa, ¡y no tiene colesterol! ¡Y sí, es verdad!

# Hummus de Mami









## Listo en

5 minutos

## Ingredientes

2 tazas de garbanzos cocidos
1/3 taza de agua de lata de garbanzos
1-2 cucharaditas de semillas de comino (opcional: comino molido)
1-2 cucharaditas de semillas de cilantro (opcionales: semillas de hinojo)
el jugo de un limón
1 cucharadita de sal rosa del Himalaya
2 cucharadas de tahini

TOPPINGS OPCIONALES
garbanzos tostados
semillas de granada
pimienta negra

## Etapas

1.Añade todos los ingredientes a un batidor de alta potencia y mezclar hasta que quede cremoso.
2. Transfiera el hummus a un tazón con, en opción, los garbanzos tostados, la semillas de granada y un poco de pimienta negra. Si prefieres, guarda tu preparación simple. :)

Una comida facilísima de preparar en 2 minutos, rica en proteínas y perfecta para guardar en la nevera un par de días. Me encanta acompañarla con mis crackers de semillas sin gluten o con mi pan multigrano sin gluten también, con pepino fresco en rodajas y semillas de calabaza por encima. ¡MMMMMM! Esta es la receta de hummus de mi madre; lo hace todas las semanas y se lo pone a todo, ¡Jajaja! ¡Que lo disfrutes!



@Carolinedeisler

**Listas en**

45 minutos

hace 2

# Remolachas asadas

## Ingredientes

6 remolachas pequeñas (de todos los colores)
2 tazas de yogur de coco
eneldo fresco.

## Etapas

1. Precalienta tu horno a 200 grados.
2. Lava las remolachas y colócalas enteras en una bandeja forrada con papel pergamino. Hornea durante 45 minutos y dejar enfriar después.
3. Añade el yogur de coco a un bol, las remolachas asadas por encima, el eneldo fresco y la pimienta negra. Normalmente, no soy muy fan de las remolachas, ¡pero esta combinación es tan deliciosa! El sabor dulce del yogur de coco frío con las remolachas asadas se combina perfectamente bien. Además, queda adorable :))



@Carolinedeisler

# Nut roast saludable

Afrutado, abundante, delicioso, no tan denso en calorías.

@Carolinedeisler



**Listo en**

45
minutos

## Ingredientes

1/2 calabaza Butternut o calabaza Kabocha
1 berenjena
1 voto parecía
2 zanahorias
2 ramas de apio
1/2 taza de castañas cocidas
1 cucharadita de canela molida
el jugo de una naranja y la cáscara de esta naranja
1 taza de nueces mixtas (adoro usar nueces de Brasil, pistachos y nueces)
1 taza de garbanzos cocidos (mezcla1-2 veces en tu processor de alimentos)
1/3 taza de arándanos secos y picados
1/4 taza de albaricoques secos y picados
2-3 dátiles Medjool, en trocitos y picados
1 cucharada de miso blanco
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana

## Etapas

1.Precalienta tu horno a 200 grados.
2. Pela y corta tu calabaza Butternut o calabaza Kabocha en pequeños cubos. También, puedes dejar la piel totalmente (opcional). Enseguida, coloca en una bandeja forrada con papel pergamino y hornea durante 40 minutos.
3. Mientras tanto, pica el resto de las verduras, incluidas las castañas. Añadelas a una sartén antiadherente y saltéalas con un poco de agua durante 10 minutos.
4. Agrega la canela molida, la cáscara de naranja y 1 taza de nueces picadas, de garbanzos, de albaricoques, de arándanos, de dátiles, de miso blanco y el vinagre de sidra de manzana. Deja que la preparación se cueza a fuego lento durante 10 minutos.
5. Espera a que la calabaza horneada esté lista (¿qué tal si la incluimos en mi entrenamiento de 9 minutos para aumentar la energía? 😜)
6.Mezcla 1/2 de la calabaza en una batidora con 1/3 de taza de castañas cocidas y 1/4 de taza de agua.
7. Añade la calabaza y el puré de calabaza a la cacerola y remueve bien (podrías hacer todo esto la noche anterior a Navidad y podrías meter el pan al horno durante el día siguiente. ¡Que genial; así te ahorras el estrés! Jeje :)).
8.Agrega la mezcla a un molde para hornear con papel de hornear. Mete tu preparación al horno durante 45 minutos a 200 grados. Es muy importante dejarlo enfriar al menos durante15 minutos antes de darle la vuelta. Puedes hacer dos moldes pequeños (como el mío en la foto) o uno más grande. También, puedse extender la mezcla en moldes para muffins en silicona (gracias a este truco, ya tienes porciones pequeñas). Enseguida, puede servir 2 en un plato con col lombarda y patatas por ejemplo. ¡Que lo disfrutes! Me encanta tanto que está receta saludable y con muchos sabores. Aparte, esta receta es MUY nutritiva!



@Carolinedeisler

Lista en
10 minutos

Hace 12

# Salsa de arándanos

## Ingredientes

1 manzana ácida rallada un trocito de jengibre rallado
2-3 tazas de arándanos frescos (o congelados)
el jugo de 2 naranjas
2 cucharadas de azúcar de coco
1 rama de canela (tienes que retirar después)
1/4 taza de agua

## Etapas

1. Comienca rallando la manzana y el jengibre (yo no pelé la mía pero puedes hacer como prefieres).
2. Añade todos los ingredientes en una sartén antiadherente y saltea durante 20 minutos.
3. Deja enfriar la salsa, retire la rama de canela y guárdela en un lugar aireado. recipiente hermético durante 3-4 días en el frigorífico.
4. ¡Qué salsa tan deliciosa, ligera, cremosa y sabrosa! Además... ¡¡Es tan saludable, que maravilloso!!



@Carolinedeisler

# El mejor gratinado de patatas

## Ingredientes

7 patatas grandes para hornear

SALSA
1 taza de anacardos remojados
1/2 taza de castañas cocidas
jugo de 1 limón
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1 taza de agua
1 cucharadita de miso blanco



## Etapas

1. Precalienta tu horno a 200 grados.
2. Pela las patatas y córtalas en rodajas muy finas. Si las rodajas son demasiado grandes, tardarán más en cocinarse. :)
3. Coloca las rodajas de papa en un molde para hornear forrado con papel pergamino.
4. Prepara los ingredientes de la salsa agregando todos los ingredientes en un processor de alimentos de alta potencia y mezcla hasta que quede cremoso.
5. Vierta la salsa sobre el gratinado de papas y hornea durante 45 minutos hasta que la corteza esté bien dorada.
6. Déjalo enfriar 10 minutos (o más) antes de servir. ¡Qué cremoso y delicioso! ¡Me encanta!

**¡Uno de mis favoritos!**

# Picaduras de patatas con salsa

¡Las mejores patatas crujientes sin aceite que a todos les encantan!

@Carolinedeisler



## Listas en

45 minutos

## Ingredientes

1 kg de patatas baby
2 cucharadas de hierbas italianas mixtas

ADEREZO
1-2 cucharadas de yogur de coco
1 pepino picado
1 manojo de cebollino fresco
pimienta negra
sal rosa del Himalaya

## Etapas

1.Cocina tus patatas al vapor durante 20-25 minutos.
2.Deja enfriar, corta en mitades, coloca en una freidora de aire y espolvorear las hierbas italianas por encima.
3. Puede freír las patatas (air fryer) durante 20 minutos a 180-200 grados (aproximadamente lo mismo en tu horno) hasta que estén crujientes y doradas.
4.Mientras tanto, prepara tu salsa: agrega el yogur de coco, un poco de pepino picado y el cebollino en un bol. Mezcla bien. Si quieres, puedes añadir un toque de sal rosa del Himalaya y de pimienta negra (opcional). Coloca la salsa en tu refrigerar hasta el momento de servir las patatas. ¡Esta salsa es tan simple y deliciosa, todos siempre se encantan!

# Col lombarda y judías verdes

*Los rellenos perfectos para cualquier comida navideña.*

@Carolinedeisler



## Listo en

60 minutos

## Ingredientes

1 cabeza pequeña de col lombarda
2 manzanas pequeñas, ralladas
2 cucharadas de azúcar de coco
2 trozos de anís estrellado
1 rama de canela molida
1/4 taza de agua (agrega más si es necesario)
el jugo y la cáscara de 1 naranja

## Etapas

1. Ralla la col hasta obtener tiras muy finas.
2. Ralla también la manzana y agregala con todos los demás ingredientes en una cacerola. Siguente, cocina durante 45 minutos a fuego medio. Añade más agua en caso de que se vuelva seco.
3. Déjalo enfriar. Piensa a retira la canela molida y el anís estrellado. Guárda tu preparación en un recipiente hermético durante 3 o 4 días. El proximo día, estaba aún más rico.

Es un típico relleno alemano que me encantaba cuando era más joven.:))

## Ingredientes

2 puñados de judías verdes
2 cucharadas de almendras picadas

SALSA
2 cucharadas de tahini
el jugo de 2 limones
1/2 cucharadita de sal rosa del Himalaya
opcional: 1 cucharadita de comino molido

## Listos en

15 minutos



## Etapas

1.Comienca cocinando al vapor las judías verdes durante 10 minutos.
2.Para hacer la salsa, agrega todos los ingredientes en una batidora y mezcla hasta obtener una textura suave.
3.Vierta sobre las judías verdes, cubra con almendras picadas, sal y pimienta y ¡disfrute!

# Zanahorias santas

Deliciosas y dulces zanahorias asadas



## Listas en

1 hora

## Ingredientes

500 gr de zanahorias (1 libra)

SALSA
2 cucharadas de jarabe de arce
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1 cucharadita de canela molida

## Etapas

1.Precalienta tu horno a 180 grados.
2.Lava las zanahorias (no es necesario pelarlas). ellos) y quita el tallo verde. PERO: no es necesario tirar las verduras: son estupendas para hacer batidos y súper nutritivas.
3.Cocina las zanahorias al vapor durante 5 minutos.
4.Agrega el jarabe de arce, el vinagre de sidra de manzana y la canela molida juntos en un tazón. Mezcla bien y masajea la salsa en tu preparación.También, puedes dejarlas marinar durante la noche si quieres meal prep esta receta.
5. Coloca las zanahorias en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y hornea durante 45 minutos.
6. ¡Déjalas enfriar y a disfrutar! También me encantan las zanahorias al horno completamente solas y las como con aguacate en mis ensaladas. Pero es delicioso comerlas un de una manera un poco más elegante para Navidad. :)

@daœyinydyiswyo

@Carolinedeisler_

## Nota

Si no te gustan las salsas, estas también están buenísimas al vapor, asadas y frías. ¡Perfectas para acompañar con aguacate por ejemplo!

# Guisantes verdes y calabaza

*Perfecto para una acogedora comida de Navidad.*

@Carolinedeisler



## Listos en

10 minutos

## Ingredientes

2 tazas de guisantes congelados
1 yogur de coco
1/3 pepino picado
un puñado de cebollino fresco y
de pimienta negra picada
Sal rosa del Himalaya

## Etapas

1. Cocina al vapor los guisantes congelados o dejalos descongelar durante la noche en el refrigerador.

Agrega a un tazón para servir y cubra con yogur de coco picado, pepino, cebollino, pimienta negra y sal (opcional)

Una receta muy sencilla, que se ve muy decorativa y me encanta la combinación de sabores que ofrece. Además, es rica en proteínas.

## Ingredientes

1 Calabaza Kabocha

## Listos en

45 minutos

## Etapas

1.Precalienta tu horno a 200 grados.
2. Corta la calabaza Kabocha en gajos y colóquela en una bandeja forrada con papel pergamino.
3. Hornea durante 45 minutos y luego dejalo enfriar completamente: eso hace que la textura y el sabor sean aún mejores.

Sé que esta es la receta más básica pero... ¡Madre mía! ¡Qué increíble! Es una guarnición estupenda para cualquier cena navideña. Podría comerlo todas las cenas. Además es genial para guardar en la nevera un par de días (por si te sobra, jaja). ¡Está riquísimo al día siguiente (yo lo dejo frío)!



# Patatas con cebollino y brócoli con sésamo

*Los acompañamientos sencillos y deliciosos siempre son los míos.*

@Carolinedeisler



## Listos en

25 minutos

## Ingredientes

1 kg de pequeñas patatas
1 manojo de cebollino fresco picado
opcional: sal rosa del Himalaya.

## Etapas

1.Cocina tus pequeñas patatas al vapor durante 25 minutos.
2. Pela las patatas y añádelas a tu plato. A mí me gusta dejarlas enfriar :-)
3. ¡Agrega MUCHO cebollino fresco y DISFRUTA! Las patatas al vapor son unos de los alimentos más saciantes del mundo plaaaaanet y yo podríamos vivir de ellos así que pensé que se merecen un poco de espacio.
¡Aquí dentro jaja! ¡DISFRUTA!



## Ingredientes

2 puñados de tallos de brócoli
2 cucharadas de semillas de sésamo

SALSA
2 cucharadas de tahini
el jugo de 2 limones
1/2 cucharadita de sal rosa del Himalaya
opcional: 1 cucharadita de comino molido

## Listos en

10 minutos

## Etapas

1.Empeza cocinando el brócoli al vapor durante unos 10 minutos como máximo.
2.Para hacer la salsa, agrega todos los ingredientes en una licuadora y mezcla hasta obtener una textura suave.
3.Vierta sobre el brócoli, cubra con semillas de sésamo, sal y pimienta. ¡Ahora, disfrute!

# Coles de Bruselas

¡Qué ricos! Rápidos y deliciosos. ¡Perfectos para amigos y tu familia!

@Carolinedeisler



## Listos en

40 minutos

## Ingredientes

1 libra de coles de Bruselas
1 cucharada de jarabe de arce
1 cucharada de semillas de hinojo
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
2 dátiles Medjool picados (opciónal)
1/2 taza de castañas cocidas

TOPPING
semillas de granada fresca

## Etapas

1. Precalienta tu horno a 200 grados.
2.Lava y cocina al vapor las coles de Bruselas durante 5 minutos.
3. Transfiera las coles de Bruselas a un tazón, agrega las semillas de sésamo, el jarabe de arce, el vinagre de sidra de manzana y 2 dátiles picados (opcional). Mezclar bien y añade tus coles de Bruselas para hornear.
Bandeja forrada con papel vegetal y desmenuza las castañas.
Coloca la bandeja superior en el horno durante 30 minutos.
4. Agrega tus semillas de granada frescas antes de servir. ¡ A disfrutar!

# Mac N'Cheese vegano y saludable

@Carolinedeisler




## Listo en

20 minutos

## Ingredientes

2 patatas medianas
1/4 de una calabaza Kabocha entera
-> usa 1/2 calabaza Kabocha si es pequeña
1 cucharadita de curry en polvo (opcional)
jugo de 1 limón
1 taza de agua
un trocito de jengibre (opcional)

250 gr pasta sin gluten (adoro usar pasta de maíz y arroz o pasta de lentejas rojas para esta receta)




## Etapas

1. Corta y pela la calabaza Kabocha y las patatas. Cocinalas al vapor durante 20 minutos.
2.Mientras tanto, cocina la pasta según las etapas del paquete.
3. Agrega la calabaza Kabocha, las patatas, el curry en polvo, el jugo de limón, agua y el jengibre a tu mezclador. Licua hasta que quede suave. También podrías añadir 2 cucharadas de levadura nutricional. Personalmente no me gusta mucho pero agrega un agradable sabor a queso.

## Mi consejo

Esta receta es tan sencilla que es fundamental usar patatas y calabaza de buena calidad (= mejor sabor). La calabaza Kabocha tiene ese rico sabor a nuez que me encanta y en cuanto a patata, ¡me encantan las amarillas! ¡Que las disfrutes! A Peer también le encantó, jeje




@Carolinedeisler

# Cacio e pepe

## *penne cremosas*

### Ingredientes

PASTAS
250 gr de penne de alforfón

SALSA
1 taza de anacardos remojados
1/2 taza de castañas cocidas
jugo de 1 limón
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1 taza de agua
1 cucharadita de miso blanco

TOPPINGS
"queso" de nueces de Brasil (5 nueces de Brasil, picadas)
un puñado de cebollino fresco
pimienta, sal

### Etapas

1.Comienca cocinando la pasta según las etapas del paquete.
2.Mientras tanto, agrega todos los ingredientes de la salsa en una licuadora de alta potencia y mezcla hasta que quede suave.
3. Mezcla esta vez la salsa con la pasta y cubrala con el ajo picado, las nueces de Brasil, el cebollino fresco,la pimienta negra y el sal (opcional) ¡¡¡Muy cremosooo!!!



# IDEA DE MENÚ DE NAVIDAD

## Opción 1

*¡Añade platos principales de mis otros e-books!*

@Carolinedeisler

## Entradas

**Pan sin gluten, plato de quesos en bloque y mermelada de higos**





## Plato principal y rellenos

**Asado de nueces, salsa de arándanos, col lombarda y gratinado de patatas**









## Postres

**Lebkuchen alemán clásico y dominós perezosos**





# IDEA DE MENÚ DE NAVIDAD

## Opción 2

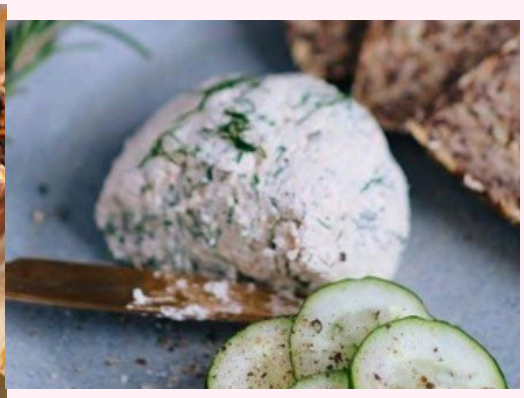
@Carolinedeisler

*¡Añade platos principales de mis otros e-books!*

### Entradas

**Remolachas asadas, pan de frutas y queso crema vegano**





### Plato principal y rellenos

**Picaduras de patatas con salsa, asado de nueces, judías verdes y hummus de Mami**






### Postres

**Leche dorada, cheesecake con pecanas saladas y pudín de chocolate**





# IDEAS DE MENÚS/BRUNCH DE NAVIDAD

## Más combinaciones

@Carolinedeisler

### Idea 1



**ENTRADAS**

Galletas, hummus de Mami y queso crema vegano

**PLATO PRINCIPAL**

Pasta cacio e pepe o Mac N'Cheese vegano y saludable



**POSTRES**

Tronco de Navidad, Mandelhörnchen crudos y Lebkuchen alemán clásico (pan de jengibre)

### Idea 2

**ENTRADAS**

Remolachas asadas, pan multigrano sin gluten, queso crema



**PLATO PRINCIPAL Y RELLENOS**

Asado de nueces, salsa de arándanos, picaduras de patatas con salsa, zanahorias santas

**POSTRES**

Cheesecake con pecanas saladas, pudín de chocolate y cookies de avena, mantequilla de maní y chocolate



### Idea de menú de brunch para una Navidad dulce

**Puede intentar esto:**

Toffee pudín de dátiles, Stollen vegano, tartaletas, Lebkbuchen con chocolate (pan de jengibre), leche dorada y chocolate caliente








@Carolinedeisler



# ¡GRACIAS!

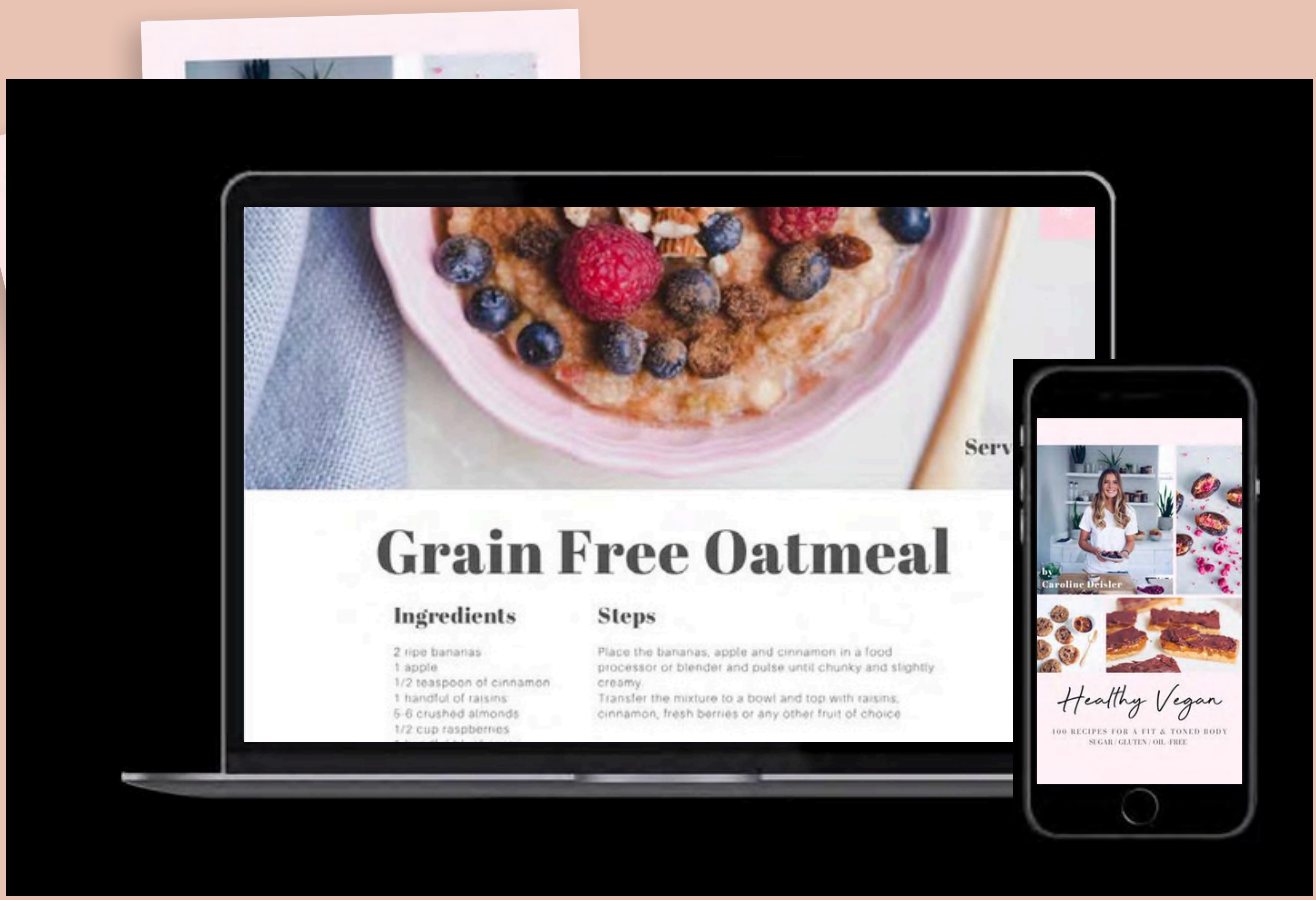
Espero que este e-book te ha ayudado pasar una Navidad deliciosa y saludable :)) Y que te ha mostrado lo satisfactoria que puede ser la alimentación saludable a base de plantas para sentirte lo mejor posible :)))

## ¿QUIERES MÁS INSPIRACIÓNES SOBRE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?

¡Sígueme en Instagram y YouTube y piensa en echarle un vistazo a mis otros e-books!

**@CAROLINEDEISLER**

@Carolinedeisler




## ¡COMPRA MIS OTROS E-BOOKS!

PUEDE HACER CLIC EN EL ENLACE A CONTINUACIÓN PARA OBTENER MI LIBRO DE COCINA CON MÁS DE 100 RECETAS VEGANAS Y MI GUÍA DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

**shop-reset.com**