

Sin gluten
Sin azúcar
Sin aceite

Golosinas veganas

45 deliciosas recetas dulces por Caroline Deisler


@Carolinedeisler



TABLA DE CONTENIDOS

01 DULCES VEGANOS Y CRUDOS

02 DULCES CON COCCIÓN

03 DULCES PARA LA NAVIDAD

@Carolinedeisler

ÍNDICE DE LAS DIFERENTES RECETAS

3 TABLA DE CONTENIDOS
4 ÍNDICE DE LAS RECETAS
7 INTRODUCCIÓN: SOY CAROLINE
8 MI HISTORIA EN ALGUNAS PALABRAS
9 A PROPOSITO DE MI EBOOK RESET
10 DULCES VEGANOS SIN COCCIÓN
11 MI HEALTHY SNICKERS
12 CUPS DE CARAMELO SALUDABLE
13 CARROT CAKE SQUARES
15 ¡OMG! BARRAS
16 CRISPY QUINOA SQUARES
18 BARRAS AL ESTILO KINDER BUENO
20 TARTA DE FRAMBUESAS
22 BANOFFEE SQUARES
23 BANOFFEE SQUARE DE CHOCOLATE BLANCO
25 BANOFFEE PIE
26 DÁTILES RELLENAS CON COOKIE DOUGH
27 ENERGY BALLS DE VAINILLA
29 TIRAMISÚ SIN COCCION
30 BARRAS SIN COCCION AL ESTILO MARS
32 ENERGY BALLS PROTEÍCAS
34 CHEESECAKE HEALTHY DE ARÁNDANOS
35 CHEESECAKE AL CARAMELO SALUDABLE DE DATILES
37 CUPS DE MANTEQUILLA DE CACAHUETES XXL
38 ENERGY BALLS AL ESTILO RAFFAELO
40 SMOOTHIE AL ESTILO CHOCOLATE LIEJANO
41 DULCES Y SNACKS CON COCCIÓN
42 BROWNIES PARA SENTIRTE BIEN
44 DONUTS ROSAS
45 FITNESS PANCAKES
47 COOKIES CON PEPITAS DE CHOCOLATE
49 MUFFINS DE LA FELICIDAD
50 BARRAS CRUJIENTES AL ESTILO GRANOLA
53 MUFFINS AL ESTILO BANANA BREAD
54 BARRAS DE GRANOLA MUY CRUJIENTE
56 COOKIES DE FLOCONES DE AVENA CON PASAS
57 MUFFINS AL ESTILO BANANA BREAD A LAS PEPITAS DE CHOCOLATE NEGRO
61 MUFFINS EN PEQUENA CANTIDAD DE AZÚCAR
62 BARRAS DE CHOCOLATE BLANCO
64 BLONDIES A LA MANTEQUILLA DE CACAHUETES
65 COOKIES AL CARAMELO
66 CRUMBLE SQUARES
67 DULCES PARA LA NAVIDAD
69 KIPFERLS DE VAINILLA
70 EL FAMOSO GRANOLA DE NAVIDAD
72 LEBKUCHENS ALEMANES CLASICOS
74 COOKIES CON CAIDA DE MERMELADA
75 PUMPKIN PIE SQUARES
76 MUESLI DE NUECES CARAMELIZADAS
78 SABLÉS NAVIDEÑOS
80 ZIMTSTERNES ALEMANES
82 TE AGRADEZCO MUCHO
83 COMPRA MIS OTROS EBOOKS DESDE AHORA

@Carolinedeisler


@Carolinedeisler



@Carolinedeisler



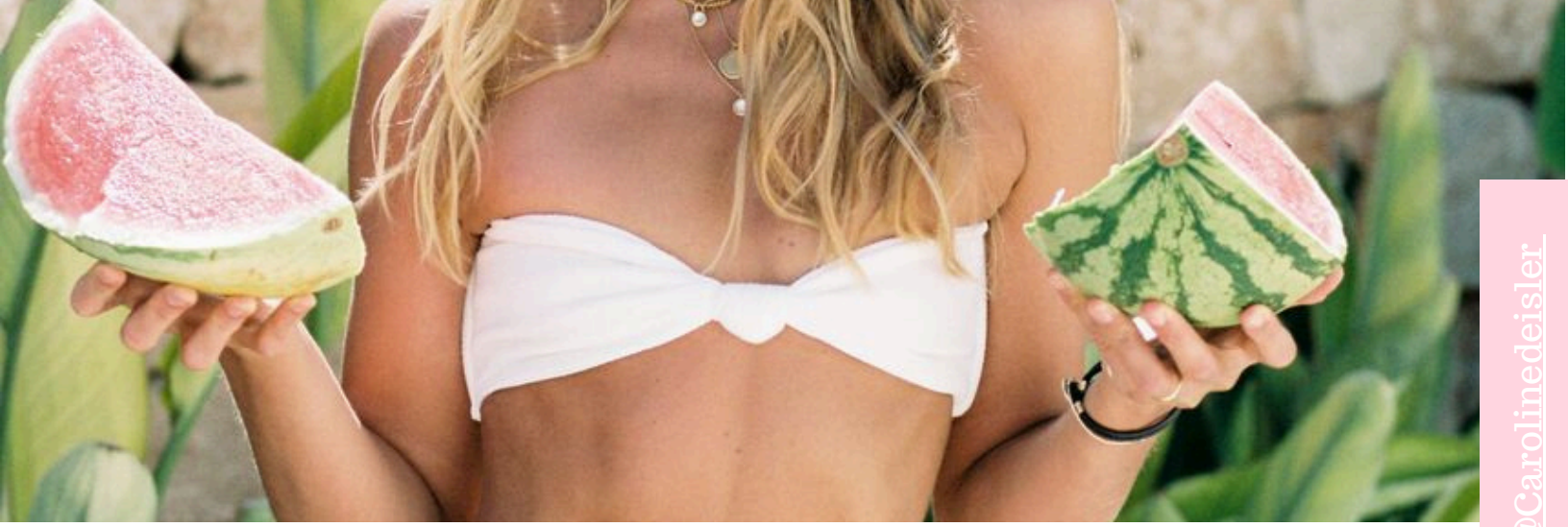
@Carolinedeisler

¡HOLA A TODAS Y TODOS! SOY CAROLINE

Me encanta despertarme cada día con el objetivo de inspirar a personas de todo el mundo a comer de manera saludable, hacer ejercicio y sentirse en su mejor versión.

Hace cuatro años empezé mi blog y mi cuenta de Instagram, impulsada únicamente por la pasión, sin imaginar que algún día se convertirían en algo más que un hobby.

Estoy tan feliz con la dirección que han tomado las cosas y tan agradecida de poder hacer lo que amo cada día. Todo comenzó cuando vivía y trabajaba como modelo en Nueva York, y la presión de ser extremadamente delgada me abrumó. Estaba atrapada en un ciclo de alimentación poco saludable y sabía que tenía que cambiar algo.
Decidí probar una dieta 100 % vegetal, y eso marcó el inicio de mi camino hacia la auto-sanación.



@Caroline deisler

MI HISTORIA EN ALGUNAS PALABRAS

Quiérete lo suficiente como para elegir un estilo de vida que te haga sentir bien, fuerte y saludable.

Para mí, convertirme en vegana fue, ante todo, mostrarle a mi cuerpo amor y gratitud. Después de años de modelarlo y castigarlo con mis pensamientos y mis reglas alimenticias, sabía que tenía que cambiar. Quería alimentarme con los mejores alimentos para finalmente sentirme equilibrada y feliz.

Cada comida es una oportunidad de nutrir mi cuerpo. Conoce lo que te hace sentir mejor y síguelo. Nunca me ha gustado contar calorías; creo que lo importante es escuchar tu intuición, no un número.

Al hacerme vegana, tomé la decisión de no ponerme límites y de comer siempre tantos alimentos frescos y completos como quisiera, lo que me dio más energía y me hizo sentir mejor.

Más feliz, más equilibrada, en mejor forma, mi digestión mejoró, perdí peso y mi piel se volvió más clara. Finalmente comía sin culpa, ya no tenía altibajos emocionales y me encantaba sentirme bien en mi propia piel. Todo se fue acomodando: era casi como si la vida me agradeciera por la forma en que trataba a mi cuerpo.

Todos los demás aspectos de mi vida también mejoraron. Dejé el modelaje, obtuve mi título de nutricionista, estudié negocios en la Universidad de Londres durante tres años y lancé mi blog, Instagram y YouTube.

Me siento realmente honrada de tener una comunidad tan cercana y positiva, y me encanta compartir mi día a día con ustedes.

A PROPOSITO DE MI EBOOK



¡Me encantan las golosinas saludables y estoy encantada de compartir estas recetas con ustedes! Este e-book ha estado en preparación por más de un año, y lo mejor de todo es que pueden disfrutar de estas delicias todos los días sin culpa.

Todas estas recetas son sin gluten, sin azúcar refinado y sin aceite. Están llenas de beneficios, son deliciosas y muy nutritivas.

No sacrifiquemos nuestro bienestar por dulces refinados que dañan nuestra salud, cuando podemos disfrutar de golosinas deliciosas cada día y mantenernos en forma y con energía al mismo tiempo.

Aquí tienen una recopilación de mis recetas dulces favoritas del momento, todas fáciles de preparar con ingredientes naturales y crudos que probablemente ya tienen en casa.

¡Estoy deseando ver sus creaciones y espero que las disfruten tanto como yo!

Dulces veganos sin cocción

@Carolinedeisler



Mi healthy Snickers

¡Super! Una versión mejorada de mi receta la más popular.

@Carolinedeisler



6 porciones

Listos en

10 min + 90 min congelador

1/2 taza de flocones de avena
1/2 taza de anacardos
2 cucharadas de tu caramelo (de la capa intermedia)
2 cucharadas de mantequilla de cacahuetes

CAPA DE CARAMELO
16 dátiles Medjool grandes
1,5 cucharaditas de extracto de vainilla en polvo
1 taza de agua
2 cucharadas de mantequilla de cacahuetes
1/2 taza de cacahuetes tostados

COBERTURA
1 barra de chocolate crudo vegana (80g)
1/2 taza de cacahuetes tostados y en trocitos

Etapas

1. Comienza preparando el caramelo.Pon los dátiles, el agua y la vainilla en una licuadora potente y mezcla hasta obtener una consistencia cremosa. Reserva el caramelo.
2. Añade los copos de avena y los anacardos en tu licuadora potente y mezcla hasta obtener una textura arenosa. Añade 60 ml de caramelo y 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete crujiente, y mezcla bien. Transfiere la preparación a una bandeja de horno o moldes de silicona para barras y forma una base de 1 a 2 cm de grosor. Al congelador durante 30 minutos.
3. Para la capa de caramelo, añade 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete cremosa al caramelo que preparaste antes y mezcla bien. Añade una capa gruesa de esta mezcla a tus Snickers. Espolvorea con cacahuetes tostados (yo compro cacahuetes crudos y sin sal, y los tuesto en una sartén antiadherente durante unos minutos). Vuelve a poner en el congelador durante una hora.
4. Para el topping, derrite una tableta de chocolate vegano con leche (añade un poco de leche de almendra si el chocolate queda demasiado seco al derretirse) y viértelo sobre la capa de caramelo y cacahuete. Vuelve a poner en el congelador 20 a 30 minutos y ¡disfruta!



Cups de caramelo saludable

Ingredientes

BASE
1 taza de harina de almendras (licúa almendras crudas a alta potencia hasta obtener harina)
1 taza de caramelo (licúa 13 dátiles, **½** cucharadita de extracto de vainilla en polvo y 1 taza de agua)
1 taza de harina de avena (licúa copos de avena hasta obtener harina)

CORAZÓN CREMOSO
1 taza de caramelo (licúa 13 dátiles, **½** cucharadita de extracto de vainilla en polvo y 1 taza de agua)

COBERTURA
1 tableta de chocolate vegano (chocolate con leche o negro)

Etapas

1. Añade todos los ingredientes de la base en un bol y mezcla bien. Toma tus moldes de silicona y reparte la masa uniformemente en todos los compartimentos. Forma la base con tus manos, sin olvidarte de los bordes. Luego, colócala en el congelador mientras preparas el caramelo.

2. Para el caramelo, pon todos los ingredientes en una licuadora potente y mezcla hasta obtener una consistencia cremosa. Vierte el caramelo en tus cups y vuelve a ponerlos en el congelador durante 30 minutos.

3. Prepara el topping derritiendo tu tableta de chocolate y viértela en los moldes. Vuelve a poner los cups en el congelador durante 30 minutos ¡y disfruta!
Puedes conservarlos fácilmente varias semanas en el congelador.



Carrot cake squares

Ingredientes

2 tazas de zanahorias ralladas, aproximadamente 2-3 zanahorias grandes
1/2 taza de coco rallado
1/2 taza de nueces
1/2 taza de almendras
7 dátiles medjool sin hueso
1 cucharadita de canela
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo

FORMACIÓN DE HIELO
1 taza de anacardos, remojados y enjuagados
2 cucharadas de sirope de arce
1/2 taza de leche de almendras

Etapas

1. Añade las nueces, almendras, dátiles, canela y vainilla en tu licuadora o procesador de alimentos y mezcla hasta obtener una consistencia pegajosa (no mezcles demasiado).

2. Transfiere la mezcla a un bol, añade las zanahorias ralladas y el coco rallado, y mezcla bien.

3. Pasa la preparación a un molde para hornear (forrado con papel vegetal) y presiona con las manos para formar una base de 2 a 3 cm de grosor. Colócala en el congelador mientras preparas el glaseado.
Añade todos los ingredientes del glaseado en tu licuadora potente y mezcla durante un minuto aproximadamente hasta obtener una consistencia cremosa.

4. Vierte el glaseado sobre tu carrot cake y vuelve a ponerlo en el congelador durante 30 minutos. Si el glaseado se endurece demasiado, déjalo reposar unos minutos antes de servir.
También puedes conservarlo en la nevera si lo vas a comer el mismo día.

¡Una de mis recetas favoritas! Súper fácil de preparar, es un snack dulce perfecto y lleno de nutrientes. También puedes conservarlo fácilmente en el congelador durante varias semanas.



@Carolinedeisler

¡OMG! barras

Un capricho helado de caramelo muy suave.

@Carolinedeisler



Dirreción	Congelación	Listo en
10 minutos	50 minutos	60 minutos

Ingredientes

BASE
4 cucharadas de caramelo
1 taza de harina de avena (licúa copos de avena)
½ cucharadita de extracto de vainilla en polvo

FONDANT DE CARAMELO
½ taza de mantequilla de cacahuete cremosa (6 cucharadas)
1,5 tazas de caramelo (19 dátiles Medjool, 1,5 cucharaditas de extracto de vainilla en polvo y 1,5 tazas de agua)
opcional: una pizca de sal

TOPPING
rableta de chocolate blanco vegano (80 g; yo uso chocolate vegano Ichoc)
almendras blancas, picadas

Etapas

1. Prepara el caramelo para la base y el fondant.
2. Licúa 23 dátiles Medjool, 500 ml de agua y 2 cucharaditas de extracto de vainilla en polvo hasta obtener una consistencia cremosa. Reserva el caramelo.
3. En un bol, mezcla todos los ingredientes de la base, viértelos en un molde y presiona hasta obtener una base de 1 cm de grosor. Coloca en el congelador mientras preparas el fondant.
4. Para el fondant de caramelo, añade 120 ml de mantequilla de cacahuete cremosa al resto del caramelo, una pizca de sal y vierte sobre la base. La capa intermedia debe ser aproximadamente el doble de gruesa que la base. Vuelve a colocar en el congelador durante 30 minutos.
5. Derrite el chocolate vegano y vierte un hilo sobre tus barras. Añade algunas almendras blancas picadas. Luego vuelve a ponerlas en el congelador durante 15 minutos ¡y DISFRUTA!

Puedes conservarlas en el congelador durante varias semanas. Sácalas 5 a 10 minutos antes de servir.



8 porciones

@Carolinedeisler

Crispy quinoa squares

Listos en
50 minutos

Ingredientes

BASE
1 taza de caramelo (licúa 12 dátiles Medjool, 1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo y 1 taza de agua)
1,5 tazas de quinoa inflada (o trigo sarraceno inflado / arroz inflado)

COBERTURA
10 dátiles Medjool
2 cucharadas de mantequilla de anacardo
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
Opcional: 2 cucharadas de cacao en polvo para un toque más chocolateado (en la foto no usé cacao)

Etapas

1. Comienza preparando el caramelo. Coloca todos los ingredientes en una licuadora potente y mezcla hasta obtener una consistencia suave.
2. En un bol, mezcla bien el caramelo con la quinoa inflada.
3. Extiende la preparación de manera uniforme sobre tu bandeja de horno (forrada con papel vegetal). El objetivo es obtener una base de 2 cm de grosor. Coloca la bandeja en el congelador mientras preparas la cobertura.
4. Para la cobertura, licúa todos los ingredientes a alta potencia hasta obtener una consistencia cremosa.
5. Vierte la mezcla sobre la base de quinoa inflada, vuelve a poner en el congelador durante al menos 30 minutos ¡y DISFRUTA!
Puedes conservarlas fácilmente en el congelador durante algunas semanas.





@Carolinedeisler



6 porciones

@Carolinedeisler

BARRAS AL ESTILO KINDER BUENO

Ingredientes

BASE
½ taza de flocones de avena
½ taza de anacardos
¼ taza de caramelo
2 cucharadas de mantequilla de avellanas

CAPA INTERMEDIA
12 dátiles Medjool, deshuesados
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 taza de agua
2 cucharadas de mantequilla de avellanas
½ taza de avellanas enteras tostadas

TOPPINGS
1 tableta de chocolate vegano con leche (yo uso chocolate Ichoc)
½ taza de avellanas tostadas picadas

Etapas

1. Comienza preparando el caramelo para la base y la capa intermedia. Agrega 16 dátiles Medjool, 1,5 cucharaditas de vainilla y un poco más de 1 taza de agua en una licuadora potente. Mezcla hasta obtener una consistencia cremosa. Reserva el caramelo.

2. Para preparar la base, añade los copos de avena y los anacardos en tu licuadora potente y mezcla hasta obtener harina. Transfiere la mezcla a un bol, agrega 60 ml de caramelo y 2 cucharadas de mantequilla de avellanas, y mezcla bien. Coloca la preparación sobre una bandeja de horno o en moldes de silicona para barras, formando una base de 1 cm de grosor. Luego, pon tus barras en el congelador durante 30 minutos.

3. Para la capa intermedia, añade 2 cucharadas de mantequilla de avellanas al caramelo reservado y mezcla bien. Vierte esta crema sobre la base (aproximadamente el doble de gruesa) y agrega las avellanas tostadas por encima, presionándolas ligeramente en el caramelo. Vuelve a colocar en el congelador durante 1 hora.

4. Derrite el chocolate y viértelo sobre la crema de avellanas. Espolvorea con más avellanas picadas y vuelve a poner en el congelador durante 15 minutos. Puedes conservar estas barras en el congelador durante varias semanas; simplemente sácalas 5 a 10 minutos antes de servir para que la crema de avellanas se ablande. ¡Buen provecho!



@Carolinedeisler

Tarta de frambuesas

¡Perfectamente cremosa, naturalmente dulce y simplemente deliciosa!

@Carolinedeisler



Lista en

10 min + 1 hora de tiempo de congelación

Ingredientes

BASE
1,5 tazas de almendras
1/2 taza de nueces pecanas
1/2 taza de coco rallado
7 dátiles Medjool grandes, sin hueso

CREMA DE VAINILLA
1 taza de anacardos, remojados y enjuagados
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
5 dátiles medjool grandes, sin hueso
1 taza de leche de almendras

COBERTURA de frambuesas
(aproximadamente 1,5 tazas)

Etapas

1. Agrega todos los ingredientes de la base de tarta en una licuadora potente o procesador de alimentos y mezcla hasta obtener una textura pegajosa.
2. Vierte la preparación en un molde para pastel (forrado con papel vegetal) y da forma a la masa con tus manos. Coloca en el congelador mientras preparas la crema de vainilla.
3. Para la crema, coloca todos los ingredientes en tu licuadora potente y mezcla hasta obtener una consistencia espesa y cremosa. Añade la crema de anacardo sobre la base y vuelve a colocar en el congelador durante 1 hora.
4. Decora con frambuesas y ¡disfruta! Si la crema está demasiado firme, espera unos minutos. ¡ME ENCANTA disfrutarla cuando está bien suave!

A notar

Una de las grandes ventajas de los dulces crudiveganos es que se conservan fácilmente en el congelador durante un par de semanas. ¡Me encanta esta receta y esta visualmente preciosa!


@Carolinedeisler

Banoffee squares

Ahora ya sabes qué hacer con esos plátanos que se han puesto demasiado maduros, jeje.

@Carolinedeisler



Duracción	Congelación	Listos en
15 minutos	30 minutos	45 minutos

Ingredientes

BASE
1 taza de harina de avena (mezcla la avena para obtener harina de avena)
1 taza de crema de caramelo saludable (mezcla 12 dátiles Medjool sin hueso, 1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo + 1 taza de agua)
1 taza de moras secas, finamente picadas

GUARNICIÓN
4 plátanos grandes bien maduros y machacados
2 cucharadas de mantequilla de maní crujiente o suave

TOPPING
1 barra de chocolate vegano (chocolate con leche o negro)

Etapas

1. Mezcla bien todos los ingredientes de la base.
2. Coloca la masa cruda sobre una bandeja de horno forrada con papel vegetal para formar una base de 1 cm de grosor. Pon la bandeja en el congelador durante 30 minutos.
3. Para la capa intermedia, licúa los plátanos triturados y la mantequilla de cacahuete hasta obtener una consistencia suave. ¡Es un verdadero placer, jaja!
4. Añade una capa generosa de tu mezcla de 2 a 3 cm de grosor y vuelve a poner el molde en el congelador durante 30 minutos.
5. Derrite la barra de chocolate (me encanta la marca Ichoc) y viértela sobre los cuadrados de banoffee. Deja congelar 15 minutos adicionales. Antes de servir, añade una cucharadita de caramelo por encima para un toque extra.
6. Puedes conservarlos en el congelador durante varias semanas. Déjalos descongelar 5 a 10 minutos antes de comer; ¡me encanta cuando el corazón del banoffee está a punto de derretirse!



Suaves y tan buenos



8 porciones

@Carolinedeisler

Banoffee squares
de chocolate blanco

Ingredientes

BASE
1 taza de harina de avena (mezcle tus flocones de avena sin gluten (para mi) para obtener harina de avena)
1 taza de crema de caramelo (mezcle 12 dátiles, 1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo + 1 taza de agua)
1 taza de moras secas, finamente picadas

GUARNICIÓN
4 plátanos grandes maduros, machacados
2 cucharadas de mantequilla de maní crujiente o suave

TOPPING
1 barra de chocolate blanco vegano
1/2 taza de almendras blancas picadas

Etapas

Sigue exactamente los mismos etapas que en la receta anterior

La única diferencia es que, en esta versión, utilicé chocolate blanco y añadí almendras troceadas para darle ese toque crujiente.




@Carolinedeisler

Banoffee pie



Duracción	Congelación	Lista en
10 minutos	60 minutos	70 minutos

Ingredientes

BASE
1/2 taza de harina de avena (mezcla tus flocones avena para obtener esta textura)
1/2 taza de harina de anacardo (mezcla tus anacardos)
1 cucharada de mantequilla de maní
1 cucharada de salsa de caramelo

CREMA DE CARAMELO
8 dátiles Medjool grandes
1/2 taza de agua
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo

CREMA DE BANOFFEE
2 plátanos, maduros
1/2 taza de anacardos, remojados y enjuagados
4 dátiles Medjool
1 cucharadita de vainilla
1/4 taza de agua

TOPPINGS
arandelas de extremo de plátano
crema de caramelo de datiles saludable
almendras tostadas y picadas

Etapas

1. Agrega todos los ingredientes de la base de tarta en un bol y forma una masa pegajosa con tus manos. Transfiere la preparación a un molde para pastel (forrado con papel vegetal) y forma una capa base de 1 cm de grosor. Coloca en el congelador mientras preparas el caramelo.

2. Para la capa de caramelo, licúa todos los ingredientes a alta potencia hasta obtener una consistencia cremosa. Vierte el caramelo sobre la base del pastel y vuelve a colocar en el congelador durante 30 minutos. Este pastel requiere un poco de paciencia, ¡pero realmente vale la pena!

3. Mientras tanto, prepara la crema de banoffee agregando todos los ingredientes a tu licuadora y mezclando hasta obtener una consistencia cremosa. Opcional: remoja los anacardos en agua para hacerlo aún más saludable. Añade una capa generosa de banoffee sobre el pastel y congélalo 30 minutos más.

4. Sácalo del congelador 10 minutos antes de servir y agrega rodajas de plátano fresco, caramelo y avellanas tostadas picadas. Puedes conservar este pastel en el congelador durante varias semanas. ¡Es ideal para prepararlo con anticipación cuando tienes invitados!



Dátiles rellenas con cookie dough

Ingredientes

12-15 dátiles Medjool grandes

COOKIE DOUGH
2 cucharadas de mantequilla de cacahuetes
1/2 taza de crema de caramelo (dobla 7 dátiles Medjool, 1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo y 1/2 taza de agua)
1 manzana pelada y rallada
1,5 tazas de anacardos molidos
1/2 taza de nueces picadas
1/2 taza de almendras tostadas secas, picadas (tostarlas es opcional, pero agrega ese toque crujiente adicional)
1/2 taza de nibs de cacao

TOPPINGS
mantequilla de cacahuetes extra y algunos trozos de chocolate vegano picado

Etapas

1. Comienza por pelar y rallar la manzana, esto le dará un crujido agradable y hará la receta más ligera.
2. En un bol, agrega la manzana rallada, la mantequilla de cacahuete, el caramelo de dátiles y la harina de anacardos. Mezcla todo bien hasta obtener una consistencia cremosa y espesa.
3. Añade las nueces y almendras picadas (yo las tuesto en una sartén antiadherente a fuego medio durante 5 minutos), los trozos de cacao (o chips de chocolate) y mezcla bien.
4. Quita el hueso de tus dátiles Medjool y rellena cada uno con una cucharadita colmada (o más) de la masa de galleta cruda. Coloca un poco más de mantequilla de cacahuete y chocolate por encima. ¡Y listo! ¡LISTOS PARA DISFRUTAR!

¡ME ENCANTA esta receta porque es fácil y rápida de hacer! Además de ser deliciosa, parece un bombón y, sobre todo, te aporta nutrientes para sentirte bien :) ¡Espero que a ti también te guste!

Energy balls de vainilla

¡El snack perfecto listo en 5 minutos que puedes comer cada día!



Listas en

5 minutos

Ingredientes

1 taza de nueces
8 dátiles Medjool
3 cucharadas de coco rallado + un poco más para agregar como aderezo
1/2 taza de moras secas
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 cucharadita de canela en polvo (molida)

Etapas

1. Agrega todos los ingredientes en una batidora potente o en un robot de cocina y mezcla hasta obtener una consistencia espesa.
2. Usa una cucharada de la mezcla para formar una bola con tus manos. Repite este proceso con el resto de la masa.
3. Pasa las bolas por coco rallado.
4. Disfruta inmediatamente o colócalas en el refrigerador unas horas para obtener una consistencia más firme. :-)

A notar

¡Me encanta prepararlos porque se hacen en tan solo 5 minutos y el resultado es una botana deliciosa! También puedes sumergirlos en mantequilla de cacahuetes y espolvorear trozos de cacao. ¡Buen apetito!


@Carolinedeisler



1 porción

Listo en
5 minutos

Tiramisú sin cocción

Ingredientes

CREMA
2 plátanos bien maduros
1/2 taza de anacardos
4 dátiles Medjool, sin hueso
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1/4 taza de agua

TOPPINGS
pequeños trozos de un plátano
cacao en polvo

Etapas

1. ¡Esta receta es tan fácil y deliciosa! Coloca todos los ingredientes del pudding en una batidora potente y mezcla hasta obtener una consistencia cremosa. Transfiere la mezcla a un frasco de vidrio y colócalo en el refrigerador durante 1 hora.

2. Antes de servir, espolvorea generosamente cacao en polvo y coloca rodajas de plátano por encima. ¡Me encanta esta receta!

-

BARRAS SIN COCCIÓN AL ESTILO MARS

@Carolinedeisler



Listo en

20 min + 1 hora congelador

Ingredientes

BASE
1/2 taza de almendras
1/2 taza de nueces
1/4 taza de nibs de cacao
1/4 taza de cacao crudo en polvo
2 cucharadas de mantequilla de almendras (o mantequilla de avellanas)
2 cucharadas de crema de caramelo

CAPA DE CARAMELO
1,5 tazas de agua
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
15 dátiles Medjool, sin huevo
2 cucharadas de mantequilla de cacahuetes crujiente

COBERTURA
1 taza de crema de caramelo (puedes licuar en tu processor de alimentos a muy alta potencia tus 12 dátiles Medjool sin huevo con una taza de agua y con una cucharadita de vainilla)
2 cucharadas de cacao crudo en polvo
1/4 taza de nibs de cacao

TOPPING
nibs de cacao moras, crudas y trituradas



Etapas

1. Comienza añadiendo las almendras y las nueces en un procesador de alimentos o en una licuadora y tritura hasta obtener harina.
2. Enjuaga rápidamente la licuadora y luego prepara el caramelo de dátiles: añade un total de 30 dátiles, 2 cucharaditas de vainilla y 2,5 tazas de agua en tu licuadora y mezcla hasta obtener una consistencia suave.
3. En un bol, añade todos los ingredientes de la masa y mezcla bien.
4. En una bandeja de horno (cubierta con papel de hornear), coloca la masa con las manos mojadas. El grosor de la base debe ser de 1 cm.
5. En otro bol, añade 3/4 del caramelo y mézclalo con 2 cucharadas de mantequilla de maní crujiente. Añade esta capa de caramelo sobre las barras (dos veces más gruesa que la capa de base).
6. Espolvorea los trocitos de cacao sobre la capa de caramelo.
7. Mezcla el resto del caramelo de dátiles (1/4) con 2 cucharadas de cacao en polvo hasta obtener una salsa de chocolate y añade una capa sobre tus barras.
8. Espolvorea con trocitos de cacao y moras finamente picadas, luego colócalas en el congelador durante al menos 1 hora (idealmente 3 horas o toda la noche).
9. Guarda en el congelador y sácalas 10 minutos antes de comer. ¡BUEN PROVECHO!



@Carolinedeisler

ENERGY BALLS PROTEICAS







Listas en

10 minutos

Ingredientes

puedes hacer 10 energy balls

BASE
9 dátiles Medjool grandes
1/2 taza de nueces picadas
3 cucharadas de cacao en polvo
3 cucharadas de mantequilla de almendras
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo

GUARNICIÓN
1 cucharadita de mantequilla de almendras para cada energy ball

TOPPING
1/2 taza de almendras tostadas y picadas

Etapas

1. Añade los dátiles, las nueces, el cacao en polvo, la mantequilla de almendras y la vainilla en tu procesador de alimentos o licuadora y mezcla hasta obtener una consistencia pegajosa (no es necesario mezclar demasiado).
2. Forma pequeñas medias bolas con tus manos. Coloca una cucharadita de mantequilla de almendras en el centro de cada media bola y coloca la otra media bola encima para cerrarlas.
3. A continuación, pasa cada bola por almendras tostadas y picadas para conseguir un exterior crujiente. Repite este proceso hasta formar las 10 bolas.
4. Estas bolas son deliciosas si las comes inmediatamente, pero también puedes guardarlas en el refrigerador durante varios días si quieres una textura más firme.


@Carolinedeisler

Cheesecake healthy de arándanos

@Carolinedeisler



Ingredientes

CORTEZA DE GALLETA
1 taza de nueces
6 dátiles Medjool
½ taza de coco rallado

CAPA DE CHEESECAKE
1 taza de anacardos, previamente remojados y enjuagados
½ taza de leche de coco
1 taza de arándanos
3 dátiles Medjool

TOPPING: MERMELADA
1 taza de arándanos
2 cucharadas de azúcar de coco
más arándanos para decorar

Etapas

1. Añade todos los ingredientes de la base en una licuadora o procesador de alimentos y mezcla hasta obtener una consistencia arenosa y cremosa. Coloca la mezcla en tus tarros.

2. Para la preparación del cheesecake, mezcla todos los ingredientes a alta potencia hasta obtener una consistencia cremosa. Vierte la mezcla sobre la base de cheesecake. Coloca el tarro en el refrigerador mientras preparas la mermelada de arándanos.

3. Para preparar la mermelada, pon los arándanos y el azúcar de coco en una cacerola. Cocina a fuego lento/medio durante 15 minutos. Añade un poco de agua si es necesario. También puedes usar plátanos congelados. Deja enfriar y extiende en una capa gruesa en tu tarro. Añade arándanos frescos y guarda en el refrigerador. Yo creo que está aún mejor al día siguiente. ¡UN VERDADERO DELICIA!

Cheesecake al caramelo

¡Qué rico! Rápido y delicioso. ¡Perfecto para amigos y familiares!

@Carolinedeisler



Listo en

45 minutos

Ingredientes

COSTRA DE MANTEQUILLA DE CACAHUETES
1 taza de harina de flocones de avena
1/2 taza de crema de caramelo
2 cucharadas de mantequilla de cacahuetes cremoso

GUARNICIÓN DEL CHEESECAKE VEGANO
400 g de queso blando vegano Nush
3 cucharadas colmadas de mantequilla de cacahuetes suave
3 cucharadas colmadas de crema de caramelo

TOPPINGS
chocolate vegano y crudo, derretido
cacahuetes en pequeños trozos.

Etapas

1. Comienza preparando el caramelo para la masa y el cheesecake. Añade un total de 13 dátiles Medjool, 250 ml de agua y 1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo en tu licuadora y mezcla hasta obtener una consistencia cremosa. Reserva el caramelo.
2. Prepara la masa añadiendo todos los ingredientes en un bol y mezclando bien.
3. Vierte la preparación en un molde para pastel (forrado con papel de hornear) y forma una capa de masa de 1 cm de grosor. Colócalo en el congelador durante 30 minutos.
4. Prepara la mezcla para el cheesecake mezclando todos los ingredientes en un bol aparte.
5. Vierte toda la mezcla sobre tu base y colócala en el congelador mientras derrites el chocolate.
6. Una vez que el chocolate esté derretido, agrégalo sobre la capa de cheesecake y deja reposar el pastel en el refrigerador durante al menos 30 minutos.
7. Sirve con una cucharada de caramelo extra y tu creación estará lista para devorar. ¡ÑAM!

A notar

¡Si tienes amigos o familiares que no son veganos, este es EL pastel que debes hacer! :) ¡A todos les va a encantar, sean veganos o no!


@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

6 porciones

Cups de mantequilla de cacahuetes XXL

Ingredientes

BASE
1/2 taza de harina de avena (mezcla de avena)
1/2 taza de anacardos molidos
4 cucharadas de salsa de caramelo
1 cucharada de mantequilla de maní suave

GUARNICIÓN
1/2 taza de mantequilla de cacahuetes cremoso
1 taza de crema de caramelo de dátiles saludable
1 pequeña pizca de sal

TOPPING
chocolate con leche vegano

Etapas

1. Comienza preparando el caramelo. Mezcla 18 dátiles Medjool, 2 cucharaditas de extracto de vainilla en polvo y 1,5 tazas de agua. Reserva el caramelo.
2. Añade todos los ingredientes de la base de la galleta en tu bol y mezcla bien. Toma moldes de silicona para muffins y reparte la masa uniformemente entre las cavidades. Forma una capa de masa de 1/2 a 1 cm de grosor y cubre también los bordes. Coloca en el congelador durante 30 minutos.
3. Prepara el corazón cremoso de mantequilla de maní mezclando la mantequilla de maní suave con el caramelo. Añade una pizca de sal rosa del Himalaya.
4. Vierte el corazón cremoso en cada molde y vuelve a colocar el molde en el congelador mientras derrites el chocolate.
5. Derrite el chocolate (añade un poco de leche de almendra si el chocolate derretido está muy seco) y viértelo sobre cada molde. Vuelve a poner en el congelador durante 30 minutos ¡y DISFRUTA! :-)



@Carolinedeisler

12 porciones

Energy balls al estilo Raffaelo

Listas en
10 minutos

Ingredientes

1/2 taza de mantequilla de coco
1/2 taza de anacardos
1,5 cucharadas de mantequilla de almendras blancas
2 cucharadas de crema de caramelo de dátiles saludable
4 cucharadas de coco rallado

TOPPING
12 almendras, crudas o tostadas

Etapas

1. Añade todos los ingredientes en una licuadora de alta potencia o en un procesador de alimentos y mezcla hasta obtener una consistencia cremosa y espesa.
2. Forma energy balls medias con una cucharadita de la mezcla para cada bola, coloca una almendra en el centro y añade otra media bola encima. Baña tus energy balls en coco rallado y ¡listo, están listas para disfrutar! ¡Un snack sencillo y delicioso en 5 minutos! :-)



@Carolinedeisler

Smoothie de chocolate Liejano

¡Mi última obsesión culinaria! ¡Tan delicioso y fresco!



Listo en

5 minutos

Ingredientes

2 plátanos congelados
1 taza de leche de almendras
3 cucharadas de cacao crudo en polvo
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
3 dátiles Medjool
1 cucharada de mantequilla de cacahuetes cremoso

Etapas

Mezcla todos los ingredientes a alta potencia hasta obtener una consistencia cremosa.

Añade rodajas de plátano, trocitos de cacao y algunos pedacitos de chocolate vegano para un toque extra. :-)

A notar

Esta receta ha sido totalmente aprobada por mi novio, jaja, ¡y a Peer le encantó!

Dulces y snacks con cocción



@Carolinedeisler

Brownies para sentirte bien

Los brownies más irresistibles, húmedos, pegajosos y con un toque de caramelo salado, perfectos para cualquier día de la semana.

@Carolinedeisler



12 porciones

Listos en

40 minutos

Ingredientes

MASA
2/3 taza de almendras molidas (no las muelas demasiado finas; es ideal que queden pequeños trocitos para aportar un toque crujiente)
½ taza de harina de trigo sarraceno
3 cucharadas colmadas de cacao en polvo
1 taza de calabaza horneada y pelada (yo suelo hornearla el día anterior y guardarla en el refrigerador para usarla al día siguiente)
1 taza de leche de almendras
1 taza de salsa de caramelo (preparada con 12 dátiles, 1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo y 1 taza de agua)
2 cucharadas colmadas de mantequilla de anacardo
TOPPING / CAPA DE CARAMELO
1 taza de crema de caramelo (licúa 12 dátiles Medjool con 1 cucharadita de extracto de vainilla y un poco de agua)

Etapas

1. Precalienta tu horno a 180 grados.
2. Mezcla bien todos los ingredientes de la masa con tus manos o con un procesador de alimentos hasta obtener una textura espesa y cremosa.
3. Vierte la mitad de la mezcla en tu molde (forrado con papel de hornear).
4. Añade el caramelo para una capa intermedia; esto los hará súper suaves.
5. Añade el topping.
6. Hornea los brownies durante 30 minutos y déjalos enfriar completamente.
7. Espolvorea cacao en polvo por encima antes de servir y ¡disfruta!
8. Se conservan en un recipiente hermético en el refrigerador hasta 7 días.


@Carolinedeisler

DONUTS ROSAS

No hay nada mejor que unos buenos donuts rosas.

@Carolinedeisler



Listos en

40 minutos

Ingredientes

1 taza de harina de avena (muele avena en hojuelas)
1/2 taza de polvo de almendras blancas
1 taza de azúcar de coco
1 cucharada de canela
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1/2 taza de avellanas molidas
2 huevos de linaza (2 cucharadas de semillas de linaza molidas + 4 cucharadas de agua)
1 taza de leche de almendra (o leche de avena)
GLASEADO
1 taza de anacardos, remojados y enjuagados
3 cucharadas de xilitol
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1/2 taza de leche de almendra
Opcional: 1 a 2 cucharadas de polvo de remolacha o 1/2 taza de frambuesas liofilizadas para que el glaseado sea rosa

Etapas

1. Precalienta tu horno a 175 grados.
2. Añade todos los ingredientes secos en un bol y mezcla bien.
3. Vierte la leche de almendra y añade los huevos de linaza, mezcla bien.
4. Coloca la masa en el refrigerador para que se espese durante 10 minutos.
5. Reparte la mezcla uniformemente en tus moldes de donuts de silicona y hornea durante 20 minutos.
6. Mientras se hornean tus donuts, prepara el glaseado. Mezcla todos los ingredientes a alta potencia y colócalo en el refrigerador durante 20 minutos, hasta que los donuts estén listos.
7. Deja que los donuts se enfríen completamente antes de desmoldarlos. Añade el glaseado de anacardos por encima y espolvorea con coco rallado y frambuesas liofilizadas.





@Carolinedeisler

Fitness pancakes

Ingredientes

1 taza de flocones de avena
1/2 taza de leche de almendra
1 cucharada de mantequilla de maní cremosa
1 cucharada de azúcar de coco
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
2 plátanos maduros, triturados
TOPPING
caramelo de dátiles (o sirope de arce)
arándanos
rodajas de plátano
canela en polvo

Etapas

1. Añade los copos de avena en una licuadora de alta potencia y mezcla hasta obtener harina de avena. Transfiere la harina a un bol, añade el azúcar de coco, el extracto de vainilla y los plátanos triturados. Mezcla todo bien.
2. Añade poco a poco la leche de almendra y la mantequilla de maní.
3. En una sartén antiadherente, coloca una cucharada grande de tu mezcla y cocina por ambos lados durante unos minutos.
4. Sirve inmediatamente o disfruta frío. Añade tus toppings favoritos. Por ejemplo, a mí me gustan mucho los arándanos, las rodajas de plátano, la canela y un poco más de caramelo, porque... ¿por qué no? :)

MI HERMANITO ES UN FAN DE LOS PANCAKES NO VEGANOS ¡Y TAMBIÉN LOS ADORÓ! :)

Adoro estos pancakes.



@Carolinedeisler

Cookies con pepitas de chocolate

Un snack saludable rico en proteínas.

@Carolinedeisler



Duracción	Cocción	Listos en
10 minutos	12 minutos	30 minutos

Ingredientes

1/3 taza de azúcar de coco
2 cucharadas colmadas de mantequilla de almendras
2/3 taza de harina de avena o harina de trigo sarraceno (aproximadamente 150 g)
2 cucharadas de leche de almendras (puedes agregar una más si la mezcla queda demasiado seca)
½ taza de pepitas de chocolate veganas

Etapas

1. Precalienta tu horno a 170 grados.
2. En un bol, añade el azúcar de coco, la mantequilla de almendras, la harina de trigo sarraceno y la leche de almendra y mezcla bien. Añade las chispas de chocolate.
3. Forma pequeñas bolitas con la mano y presiona en el centro para crear la forma de la galleta.
4. Coloca tus galletas en una bandeja cubierta con papel de hornear y hornea durante 12 minutos.
5. Están todavía bastante blandas cuando las sacas del horno; déjalas enfriar completamente y ¡DISFRUTA! :-)
6. Puedes guardarlas en un recipiente hermético durante unos días, ¡aunque estoy segura de que desaparecerán en cuestión de segundos!




@Carolinedeisler



Muffins de la felicidad

Ingredientes

1 taza de almendras molidas
2 cucharadas de harina de trigo sarraceno
5 cucharadas de tu crema de caramelo de dátiles saludable
2 cucharadas de azúcar de coco
3 cucharadas de mantequilla de anacardo
200 ml de leche de almendras una pizca de sal

CENTRO FUDGE
10 dátiles Medjool, sin hueso
2 cucharadas de mantequilla de anacardo
1 cucharadita de extracto de vainilla
10 gr de cacao en polvo (opcional)

TOPPING
flocones de avena jumbo (uso sin gluten), almendras blancas picadas

Etapas

1. Precalienta tu horno a 180 grados.
2. En un bol, añade todos los ingredientes de la base y mezcla bien. Puedes usar tus manos o un procesador de alimentos. Reserva mientras preparas el caramelo.
3. Añade los dátiles, la mantequilla de anacardos, el extracto de vainilla, el cacao en polvo y un poquito de agua en una licuadora de alta potencia y mezcla hasta obtener una consistencia cremosa.
4. Toma tus moldes de muffins de silicona y rellénalos hasta la mitad con la preparación. Añade aproximadamente 1 cucharadita de tu corazón cremoso en cada muffin y cubre con el resto de la mezcla.
5. Espolvorea copos de avena y almendras laminadas, y hornea durante 30 minutos. Los muffins aún estarán suaves al salir del horno; déjalos enfriar completamente antes de desmoldarlos ¡y disfruta!

Barras saludables

al estilo granola de chocolate

@Carolinedeisler





@Carolinedeisler

6 porciones

Ingredientes

2 tazas de flocones de avena (uso estos jumbo y sin gluten)
1/2 taza de almendras
1/2 taza de nueces pecanas
1/2 taza de nueces
6 dátiles Medjool, sin hueso y cortados en cubitos
1 taza de moras secas
1 cucharadita de canela
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
2-3 cucharadas de azúcar de coco
1/2 taza de salsa de caramelo
3 cucharadas grandes de mantequilla de cacahuetes cremoso

TOPPING
Barra de chocolate vegana con crema de caramelo de dátiles saludable

Etapas

1. Precalienta tu horno a 180 grados.
2. Comienza preparando el caramelo. Añade 12 dátiles, 1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo y 250 ml de agua en una licuadora de alta potencia y mezcla hasta obtener una consistencia cremosa.
3. Añade todos los ingredientes de la base en un bol y mezcla bien. Vierte la preparación en tus moldes de silicona y hornea durante 10 minutos. Luego deja enfriar durante 20 minutos.
4. Añade una capa de caramelo sobre las barritas. Derrite el chocolate y viértelo sobre la capa de caramelo. Coloca en el refrigerador durante 15 minutos, hasta que el chocolate esté firme. Puedes conservar tus barritas en un recipiente hermético en el refrigerador durante varios días.



@Carolinedeisler

Muffins al estilo banana bread

@Carolinedeisler



Ingredientes

2 tazas de flocones de avena, mezclados
3 plátanos maduros, bien machacados
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1,5 cucharadas de mantequilla de almendras
2 cucharadas de crema de caramelo (3 dátiles mezcladas a ¼ de taza de agua)

TOPPINGS
1 plátano, en trocitos
1 barra de chocolate crudo vegana
Un poco de azúcar de coco

Etapas

1. Precalienta tu horno a 180 grados.
2. Para el caramelo, mezcla 4 dátiles, 1/2 cucharadita de extracto de vainilla y 60 ml de agua. Coloca todos los ingredientes en un bol y mezcla bien. Vierte la preparación en tus moldes para muffins (yo uso moldes de silicona) y decora con rodajas de plátano, trocitos de chocolate y copos de avena.
3. Hornea durante 50 minutos, deja enfriar y ¡DISFRUTA! ¡El desayuno o la merienda perfecta! Ideal también para llevar al trabajo o a la escuela. :-)

Barras crujientes al estilo granola

Tan satisfactorias y increíbles.

@Carolinedeisler



10 porciones

Listas en

30 minutos

Ingredientes

1/2 taza de mantequilla de almendras suave
1/2 taza de sirope de arce
2,5 tazas de flocones de avena
1/2 taza de coco rallado
1/3 taza de trigo sarraceno (o arroz inflado)
1/2 taza de almendras picadas
1/2 taza de nueces pecanas picadas
1/2 taza de nibs de cacao
1/2 taza de maní picado
2 cucharaditas de canela

Etapas

1. Precalienta tu horno a 180 grados y prepara un molde de silicona para barritas.
2. Mezcla la mantequilla de almendras con el sirope de arce.
3. En otro bol, mezcla todos los demás ingredientes, luego añade la crema de arce con la mantequilla de almendras y mezcla bien. Añade un poco más de sirope de arce si la mezcla está demasiado seca.
4. Reparte la mezcla de granola uniformemente en los moldes de silicona y hornea durante 15 minutos.
5. Déjalas enfriar al menos 10 minutos. Una vez frías, ¡quedan súper crujientes y deliciosas! ¡Buen provecho! :-)





@Carolinedeisler

Cookies de flocones de avena con pasas

Perfectos en cualquier momento.

@Carolinedeisler



Listos en

20 minutos

Ingredientes

1 taza de flocones de avena
1/4 taza de almendras molidas
1 cucharadita de canela
1/4 taza de harina de avena
1/2 taza de crema de caramelo de dátiles saludable (6-7 dátiles Medjool grandes sin hueso, 1/2 taza de agua, 1/2 cucharadita de vainilla) (o alternativamente 1/2 taza de sirope de arce)
1/3 taza de pasas

Etapas

1. Empieza preparando el caramelo si no tienes una buena cantidad en tu refrigerador (¡yo siempre tengo, es tan práctico!). Coloca los dátiles, la vainilla y el agua en una licuadora de alta potencia y mezcla hasta obtener una consistencia cremosa. Si no tienes dátiles en casa, también puedes usar sirope de arce.
2. Precalienta tu horno a 180 grados.
3. Añade todos los ingredientes en un bol y mezcla bien. Forma pequeñas bolitas con tus manos y colócalas en una bandeja de horno cubierta con papel de hornear. Presiona en el centro para darles una bonita forma de galleta.
4. Hornea tus cookies durante 10 a 15 minutos. Aún estarán suaves al sacarlas del horno; déjalas enfriar completamente. Me encanta disfrutarlas en el desayuno o como merienda. Son una mezcla dulce sin ser demasiado dulces y un excelente snack para llevar al trabajo o al colegio. :-))



Duracción	Cocción	Listos en
10 minutos	20 minutos	30 minutos

Muffins al estilo

banana bread a las pépites de chocolate negro

@Carolinedeisler





@Carolinedeisler

Ingredientes

1/2 taza de harina de flocones de avena (mezcla tus flocones (uso sin gluten) para obtener esta textura de harina casera)
1 taza de almendras molidas
3 cucharadas de avena jumbo
3 cucharadas de azúcar de coco
2 plátanos grandes maduros, machacados
2 cucharadas de mantequilla de cacahuetes crujiente
1/2 taza de crema de caramelo de dátiles (mezcla 7 dátiles con ½ cucharadita de extracto de vainilla en polvo y con 1/2 taza de agua)
1/2 taza de leche de almendras
1 barra de chocolate vegana

TOPPINGS
flocones de avena
un poco de azúcar de coco

Etapas

1. Precalienta tu horno a 180 °C y prepara tu molde de muffins de silicona. La preparación permite hacer de 6 a 8 muffins, según el tamaño de tus moldes.

2. En un bol, mezcla la harina de avena, las almendras molidas y el azúcar de coco. Añade el plátano triturado, la mantequilla de frutos secos y el caramelo. Mezcla bien.

3. Incorpora poco a poco la leche de almendra hasta obtener una masa lisa pero todavía espesa y cremosa. Corta la tableta de chocolate en trozos pequeños e incorpóralos a la mezcla. Me encanta usar chocolate con leche vegano, pero el chocolate negro funciona igual de bien.

4. Reparte la mezcla de manera uniforme en cada molde de muffins. Espolvorea copos de avena y azúcar de coco. Esto les da un toque especial, no te saltes este paso.

5. Hornea los muffins durante 20 minutos hasta que estén dorados y luego déjalos enfriar al menos 15 minutos.


@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Muffins en pequeña cantidad de azúcar

¡El desayuno, snack or postre perfecto!

@Carolinedeisler



Listos en

40 minutos

Ingredientes

2 tazas de flocones de avena
2 plátanos bien maduros y machacados
1 cucharadita de canela en polvo
1 manzana rallada
1 cucharadita de vainilla
1/2 taza de leche de almendras

TOPPINGS
arándanos, 1 plátano en pequeños trozos y un poco de azúcar de coco (en opción)

Etapas

1. Precalienta tu horno a 180 grados.
2. Comienza triturando los plátanos y rallando la manzana. Añade todos los demás ingredientes en tu bol y mezcla bien.
3. Toma tu molde de muffins de silicona, llena cada compartimento hasta la mitad, añade arándanos frescos y vierte el resto de la mezcla encima.
4. Decora con algunos arándanos frescos adicionales, rodajas de plátano, copos de avena y azúcar de coco.
5. Hornea durante 25 minutos y deja enfriar completamente.
6. Guarda en un recipiente hermético en el refrigerador durante 3 a 5 días.

A notar

1. El único endulzante en esta receta son los plátanos. Si crees que no es lo suficientemente dulce, añade 2 cucharadas de sirope de arce o 2-3 dátiles Medjool a la mezcla.
2. También puedes hacer fácilmente esta receta sin cacahuetes usando leche de avena en lugar de leche de almendra.

Barras de chocolate blanco

Las barras de chocolate perfectas y saludables.

@Carolinedeisler



Listas en

10 min + congelador durante 2 horas

Ingredientes

1 taza de anacardos, remojados y enjuagados
1 taza de manteca de cacao derretida
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
4 cucharadas de jarabe de coco
2 cucharadas de semillas de cáñamo

TOPPING
1 taza de frambuesas liofilizadas (en opción)



Etapas

1. Remoja tus anacardos durante 30 minutos y luego enjuágalos bien.
2. Derrite la manteca de cacao al baño maría.
3. Mezcla todos los ingredientes en una licuadora de alta potencia hasta obtener una consistencia cremosa. Vierte la mezcla en tus moldes de silicona para tabletas de chocolate. Para un toque de color y textura crujiente, puedes añadir frambuesas liofilizadas o cualquier otro topping de tu elección (nueces pecanas tostadas, almendras, bayas de goji, etc.).
4. Colócalos en el congelador durante 1 a 2 horas ¡y BUEN PROVECHO!

Puedes conservarlos en el congelador durante varias semanas.



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Blondies a la mantequilla de cacahuetes

Ingredientes

1 taza de mantequilla de cacahuetes cremoso
2/3 taza de crema de caramelo de dátiles saludable (puedes mezcla 8 dátiles con 1 cucharadita de extracto de vainilla y con 2/3 taza de agua)
1 taza de leche de almendras
1,5 tazas de almendras molidas
1/2 taza de harina de flocones avena (uso sin gluten; mezcla tus flocones de avena en tu processor de alimentos a muy alta potencia para obtener esta harina de avena casera)

Etapas

1. Precalienta tu horno a 180 grados.
2. Comienza preparando el caramelo (me gusta tener bastante cantidad en el refrigerador, se conserva al menos dos días). Mezcla bien la mantequilla de maní, el caramelo y la leche de almendra.
3. Añade las almendras molidas y la harina de avena. Yo preparo esto triturando las almendras y los copos de avena en mi Vitamix durante unos segundos.
4. Transfiere la mezcla a un molde forrado con papel de hornear y hornea tu blondie durante 20 minutos. Luego déjalo enfriar al menos 10 minutos, espolvorea con almendras laminadas y un poco de mantequilla de maní ¡y disfruta!

Cookies al caramelo







Puedes hacer

9-12 cookies

Listos en

60 minutos

Ingredientes

MASA
2,5 cucharadas de mantequilla de anacardo
5 cucharadas de crema de caramelo
1 taza de almendras molidas
1/2 taza de harina de trigo sarraceno pizca de sal del Himalaya

CARAMELO
12 dátiles Medjool sin hueso a mezclar con 1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo y con 1 taza de agua

Etapas

1. Prepara el caramelo: mezcla 17 dátiles Medjool, 2 cucharaditas de extracto de vainilla en polvo y 300 ml de agua.
2. Reserva 5 cucharadas de caramelo para la masa. Transfiere el resto a una bandeja de cubitos de hielo de silicona y colócala en el congelador durante una hora.
3. Prepara la masa añadiendo todos los ingredientes en un bol y mezclando bien.
4. Precalienta tu horno a 180 grados.
5. Una vez que los cubitos de caramelo estén bien congelados, añádelos a tu masa de galleta cruda.
6. Forma pequeñas bolas de masa de galleta, colócalas en tu bandeja de horno cubierta con papel de hornear y presiona el centro para obtener una galleta fina.
7. Hornea durante 13 minutos, deja enfriar y disfruta. ¡Tan suaves y deliciosas!



@Carolinedeisler

Crumble squares

Ingredientes

CRUMBLE
1,5 tazas de flocones de avena (uso estos jumbo y sin
½ taza de almendras molidas
½ taza de azúcar de coco
½ cucharadita de canela molida (en polvo)
2 cucharadas de tu crema de caramelo de dátiles saludable

TOPPING
16 ciruelas pequeñas (Zwetschken)
1 cucharada de azúcar de coco
1/2 taza de agua
1/2 cucharadita de canela en polvo

Etapas

1. Comienza retirando los huesos de las ciruelas, añádelas a una cacerola con agua, azúcar de coco y canela, y deja que se cocinen durante 20 minutos a fuego medio-bajo hasta obtener una consistencia cremosa de mermelada.
2. Mientras tanto, mezcla bien todos los ingredientes del crumble y conserva la mezcla en el refrigerador hasta que las ciruelas estén listas.
3. Precalienta tu horno a 180 °C, cubre tu bandeja de horno con papel de hornear y extiende uniformemente 2/3 de la masa de crumble. Añade la capa de mermelada de ciruelas y cubre con el resto de la masa de crumble.
4. Hornea durante 40 minutos. Me encanta frío y suelo dejarlo enfriar una hora después, pero también puedes disfrutarlo tibio. También es un excelente desayuno para preparar la noche anterior.

Duracción	Cocción	Listos en
30 minutos	40 minutos	70 minutos









@Carolinedeisler

Dulces para la Navidad



@Carolinedeisler

Kipferls de vainilla

¡Mis galletas navideñas favoritas hechas saludables!

@Carolinedeisler



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; uso flocones de avena sin gluten)
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. Añade 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!!!

A notar

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. :-)

El famoso granola de Navidad

Perfecto para una acogedora mañana navideña.

@Carolinedeisler



Listo en

30 minutos

Ingredientes

2 tazas de flocones de avena (uso sin gluten)
1/2 taza de almendras
1/2 taza de nueces pecanas
1/2 taza de nueces
6 dátiles medjool, sin hueso y picados
1 taza de moras secas
1 cucharada de canela
1 cucharadita de vainilla
2-3 cucharadas de azúcar de coco
1/2 taza de sirope de arce
3 cucharadas de mantequilla de cacahuetes cremoso (o mantequilla de almendras)



Etapas

1. Precalienta tu horno a 180 grados y cubre una bandeja de horno con papel de hornear.
2. En un bol, mezcla todos los ingredientes secos, añade los dátiles picados, el plátano, la mantequilla de maní y el sirope de arce, y mezcla bien.
3. Transfiere el granola a la bandeja de horno y hornea durante 10 minutos. Remueve para que todos los lados queden crujientes y continúa horneando de 3 a 5 minutos más, hasta que el granola esté dorado. Deja enfriar durante 20 minutos.
4. Guárdalo en un recipiente hermético a temperatura ambiente hasta 10 días.
5. ¡Me ENCANTA comerlo solo, añadirlo a un smoothie bowl o preparar un delicioso bol de granola con frutos rojos, plátano y leche de almendra! ¡Súper delicioso!



@Carolinedeisler

Lebkuchens alemánes clásicos

¡Navidad saludable y deliciosa... Allá vamos!

@Carolinedeisler



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!





@Carolinedeisler

Cookies con caída de mermelada

Pequeñas tartaletas navideñas típicas alemanas con un toque saludable.

@Carolinedeisler



10 porciones

Duracción	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 sirope de arce
1 taza de harina de avena (mezclar tus flocones de avena en un processor de alimentos a alta potencia)
1 taza de harina de almendras (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 sirope de arce
1 dátil Medjool, en trocitos (opcional)

Etapas

1. Precalienta tu horno a 180 grados y prepara una bandeja de horno con papel de hornear.
2. Comienza preparando la mermelada de frambuesa. Mezcla las semillas de chía con agua y deja que espese durante 10 minutos. Añade la mezcla de semillas de chía en un bol pequeño con todos los demás ingredientes y mezcla bien. Reserva la mermelada.
3. En otro bol, mezcla los flocones de avena, la harina de almendra y el extracto de vainilla. Añade el sirope de arce, tu crema de caramelo de dátiles y la mantequilla de almendra, y mezcla bien.
4. Forma 10 pequeñas bolitas y colócalas en la bandeja de horno. Con tu pulgar, presiona el centro para crear un agujero. Luego, rellena cada agujero con una cucharadita de mermelada de frambuesa y hornea las galletas durante 13 minutos.
5. Déjalas enfriar completamente y sirve con el resto de la mermelada.
6. Puedes guardar las galletas en un recipiente hermético hasta 7 días. :-) ¡Buen provecho! ¡Es una de mis recetas favoritas!



@Carolinedeisler

Pumpkin pie squares

Ingredientes

BASE
8 dátiles Medjool,
1 cucharadita de canela en polvo
1 cucharadita de nuez moscada
1 taza de moras secas

FUDGE DE CALABAZA
2 tazas de calabaza horneada y pelada
7 dátiles Medjool, sin hueso
1 plátano grande y bien maduro
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 cucharadita de canela en polvo
una pizca de leche de almendras
1 cucharada de Pumpkin spices

Etapas

1. Comienza preparando la base. Coloca todos los ingredientes en tu licuadora o procesador de alimentos y mezcla hasta obtener una consistencia arenosa. Añade un poco de agua si es necesario.
2. Extiende la masa uniformemente en tu molde y presiona con las manos para formar una base de 1 a 2 cm de grosor. Colócala en el congelador mientras preparas el relleno de calabaza.
3. Añade todos los ingredientes del relleno de calabaza en tu licuadora y mezcla hasta obtener una consistencia cremosa. Vierte la mezcla sobre la masa. Esta capa debe ser aproximadamente dos o tres veces más gruesa que la base.
4. Vuelve a colocar en el congelador durante 30 minutos. Añade un toque de caramelo sobre cada porción antes de servir ¡y DISFRUTA!

Duracción	Cocción	Listos en
15 minutos	30 minutos	45 minutos



Listo en
10 minutos

Muesli de nueces caramelizadas

Ingredientes

1 taza de flocones de avena
2 tazas de agua
2 cucharadas de nueces pecanas
2 cucharadas de almendras
2 cucharadas de azúcar de coco
1 cucharadita de canela en polvo
1/ taza de arándanos
1 manzana cortada en rodajas
2 cucharadas de nibs de cacao
1 cucharada de sirope de arce
3 dátiles Medjool, sin hueso
1 cucharada de mantequilla de cacahuetes o de almendras

Etapas

1. Comienza cocinando los copos de avena. Añade el agua y los copos de avena en una cacerola pequeña y cocina a fuego medio durante unos minutos hasta obtener una consistencia cremosa.
2. Mientras tanto, añade las almendras, las nueces pecanas y el azúcar de coco en una sartén antiadherente y tuéstalas durante unos minutos hasta que estén doradas.
3. Transfiere los copos de avena a un bol, añade las rodajas de manzana, los arándanos, las nueces pecanas y almendras tostadas, la canela, los trocitos de cacao, los dátiles y la mantequilla de maní. Añade una cucharadita de sirope de arce y tu delicioso muesli estará listo.
4. ¡Me encanta por su efecto reconfortante, rico en grasas buenas, proteínas y carbohidratos, y me mantiene satisfecha durante mucho tiempo! ¡Súper delicioso! :-)



@Carolinedeisler

Sablés navideños

Galletas crujientes de copos de avena para unas vacaciones saludables y deliciosas.



@Carolinedeisler

Listos en

50 minutos

Ingredientes

1 taza de harina de avena (muele tus flocones de avena)
1 taza de harina de almendras (muele almendras a alta potencia)
1/2 cucharadita de extracto de vainilla
1/2 taza de sirope de arce
1/3 taza de mantequilla de anacardos
GLASEADO
1 taza de anacardos, remojados y enjuagados
1 taza de leche de almendra
3 cucharadas de xilitol
1 taza de frambuesas liofilizadas (para que el glaseado sea rosa)
Opcional: chocolate, fideos de azúcar, coco rallado

Etapas

1. En un bol, mezcla la harina de avena, la harina de almendra y la vainilla. Añade la mantequilla de anacardos y el sirope de arce.
2. Cubre la masa con un paño y colócala en el refrigerador durante 30 minutos.
3. Mientras tanto, prepara el glaseado. Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta potencia y mezcla hasta obtener una consistencia cremosa. También guarda el glaseado en el refrigerador.
4. Precalienta tu horno a 180 grados Celsius.
5. Una vez lista la masa, extiéndela sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear y utiliza tus cortadores de galletas favoritos. Es importante extender la masa sobre papel de hornear, ya que es bastante pegajosa y de lo contrario te será difícil transferir las galletas a la bandeja.
6. Hornea durante 12 minutos, deja enfriar completamente, añade el glaseado rosa de anacardos (opcional) y tus toppings favoritos.
7. Puedes guardar tus galletas en un recipiente hermético hasta 7 días.



@Carolinedeisler

Zimtsternes alemánes

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 sirope 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



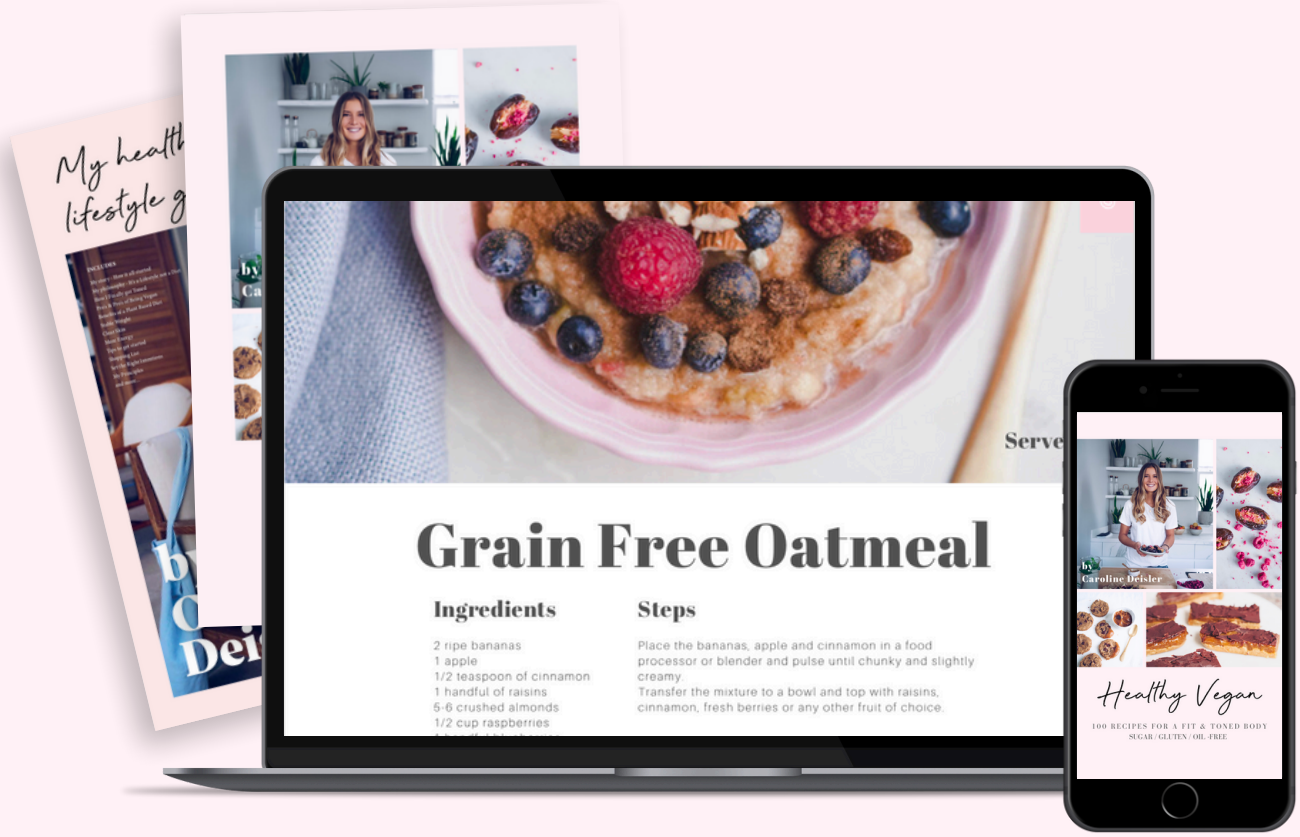
¡TE AGRADEZCO MUCHOOOO!

Puedes estar orgullosa de ti misma: ¡has alimentado tu cuerpo y tu mente de esta manera! Espero que te haya sentado bien y que te motive para seguir comiendo y moviéndote así. Al igual que sigues cuidando de ti misma, ¡piensa en ti! Eres una verdadera fuente de inspiración para todos los que te rodean y para mí. ¡Estoy deseando leer tus comentarios! ¡Te envío mucho amor y buenas vibraciones!

¿QUIERES MÁS INSPIRACIÓN PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?

Te espero en mi cuenta Instagram, YouTube y compra mis diferentes ebooks.

@CAROLINEDEISLER



¡PUEDES COMPRAR MIS OTROS DIFERENTES EBOOKS DESDE AHORA!

¡COMPRA MIS OTROS EBOOKS AHORA!
PUEDES HACER CLIC EN EL ENLACE DE ABAJO PARA DESCUBRIR MIS OTROS PROGRAMAS VEGANOS RESET Y LIBROS DE RECETAS SALUDABLES. ¡TE AYUDARÁN A MANTENERTE EN FORMA Y SENTIRTE AÚN MEJOR CADA DÍA!

SHOP-RESET.COM