

Dulces Pascuas

Deliciosas recetas saludables veganas

por Caroline Deisler


@Carolinedeisler



TABLA DE CONTENIDO

01 MI HISTORIA

02 DULCES DE PASCUA SIN HORNO

03 DULCES DE PASCUA HORNEADOS

@Carolinedeisler

ÍNDICE

3 ÍNDICE DE CONTENIDOS

4 ÍNDICE

6 INTRODUCCIÓN

7 MI HISTORIA

12 SOBRE ESTE LIBRO

15 MINI HUEVOS DE PISTACHO

17 TRUFAS DE CARAMELO

19 HUEVOS SNICKERS

21 HUEVOS DE PASCUA CON FUDGE DE ALMENDRAS

22 CORNETTOS

23 PRALINES DE CARAMELO Y ALMENDRAS

25 DÁTILES DE PISTACHO

27 MOZARTKUGEIN SALUDABLES

29 HUEVOS DE PASCUA DE MAZAPAN

31 HUEVOS BUENO

32 HUEVOS DE CHOCOLATE CON MANTEQUILLA DE MANÍ

33 HUEVOS DE FRAMBUESA

34 HUEVOS DE PRALINÉ

35 HUEVOS DE ALGARROBA Y DÁTILES

36 HUEVOS KROKANT CRUDOS

38 HUEVOS DE PASTEL DE ZANAHORIA

39 HUEVOS JUGOSOS DE FRAMBUESA

40 CONEJITOS FUDGY

41 DÁTILES RELLENOS DE CARAMELO Y CACAHUETE

43 DÁTILES DE CARAMELO Y ANACARDO

44 HUEVOS DE PASCUA DE BELLOTA

46 BROWNIES DE CARAMELO Y NUEZ

47 HUEVOS BOUNTY

49 BROWNIES CRUDOS

50 HUEVOS MARMOLEADOS DE ALMENDRAS

52 HUEVOS FERRERO ROCHER

53 HUEVOS BANOFFEE

54 HUEVOS DE MASA DE GALLETAS

55 BATIDO DE FRESAS

56 PUDÍN DE BANOFFEE

57 PUDÍN DE CHOCOLATE

59 PASTEL DE ZANAHORIA SALUDABLE

61 HUEVOS DE PLÁTANO AL HORNO

62 PASTEL DE LIMÓN

64 TORTITAS DE PLÁTANO

65 HUEVOS CRUJIENTES

66 HUEVOS DE TOFFEE PEGAJOSOS

67 TRENZA DE AVELLANAS

69 BOLLOS DULCES CON PASAS

70 PANECILLOS DE PASCUA

72 GRACIAS

73 MÁS LIBROS


@Carolinedeisler



¡HOLA!
SOY CAROLINE

Me encanta despertarme cada día con el propósito de inspirar a personas de todo el mundo a comer sano, hacer ejercicio y sentirse lo mejor posible.

Comencé mi blog y mi cuenta de Instagram hace 6 años, puramente por pasión y sin intención de convertirlo en un trabajo de tiempo completo, ¡pero aquí estamos!

Me siento realmente muy agradecida por la vida que he construido, y a veces tengo que pellizcarme pensando que tengo la libertad de llenar mis días con todas las cosas que me apasionan. Durante mis primeras vacaciones de verano en la universidad aquí en Londres, antes de empezar mi Instagram, escribía planes de salud personalizados para algunos de mis compañeros. ¡Solo quería ayudar!

MI HISTORIA EN POCAS PALABRAS

¡Una vez que sientes tu mejor versión, no quieres volver atrás!

Los beneficios que he experimentado con este estilo de vida son tan extraordinarios que solo quería ayudar a otros a experimentar lo mismo. ¡El hecho de poder inspirar a cientos de miles de personas en todo el mundo es lo que me motiva a levantarme de la cama a las 6 de la mañana cada día!
Tener un propósito en la vida es la motivación que necesitas en los momentos en que no tienes ganas de hacer lo que deberías. Y aunque la vida de un "influencer" siempre parece divertida, ¡en realidad son horas y horas de trabajo duro todos los días! :D Siempre digo que mi trabajo tiene tres partes principales: crear entrenamientos, grabarlos, hacer entrenamientos en vivo y crear planes de entrenamiento semanales. (Todo disponible gratis en Instagram).



MI HISTORIA EN POCAS PALABRAS

@Carolinedeisler

Crear recetas, tomar fotografías de comida, configurar la iluminación, el estilismo de alimentos, la edición, la creación de libros electrónicos, etc. Todo lo que ves de mí es 100% hecho por mí. Por último, también me encargo de todo el trabajo de gestión como discutir colaboraciones con marcas, planificación, contratos, facturas, etc. Me convertí en una marca y esta es exactamente la visión que tenía hace años. También me encanta tener la libertad de diversificarme en cualquier dirección en la que me sienta llamada a profundizar. Básicamente no hay días libres y a veces me cuesta encontrar un buen equilibrio entre el trabajo y la vida privada, ya que todo se mezcla cuando tu afición se convierte en tu trabajo. ¡Pero cuando haces lo que amas te da energía y te alimenta! Por el contrario, hacer lo que no te gusta te agota física y emocionalmente.



No digo esto para presumir, sino para inspirarte a perseguir tus sueños, porque tener un verdadero propósito en la vida va más allá de TI, lo que lo hace tan empoderador y motivador. Estás sirviendo a otras personas, ayudando a mejorar sus vidas y dejando un impacto positivo en el mundo. Por mucho que quisiera escapar de mi infancia, que estuvo llena de padres peleadores, incertidumbre, ira e inestabilidad, estoy agradecida por hacia dónde me ha traído hoy. Empecé a trabajar a los 15 años. Siempre encontré maneras de vender algo (hacía mis propias joyas, trabajaba en una panadería, como hostess, como recoge pelotas en torneos de tenis y luego empecé a modelar). Fuera lo que fuera, ansiaba ser completamente independiente y quería vivir la vida a mi manera y no según la de nadie más.

MI HISTORIA EN POCAS PALABRAS



Básicamente, aquí es donde empezó todo. Tenía 19 años, acababa de terminar la escuela, había ahorrado lo suficiente para reservar un vuelo a Nueva York y alquilé una habitación diminuta en la esquina de la calle 14 oeste y la 7 avenida. Nunca había estado en Estados Unidos, mi inglés era mediocre, pero me lancé y estaba muy emocionada por empezar una nueva etapa. Consulté todas las agencias de modelos. Por suerte, encontré una que quería contratarme y pude vivir y modelar en Nueva York durante cuatro años.

En algún momento, la presión de estar extremadamente delgada me afectó. Estaba atrapada en un ciclo de atracones poco saludable y sabía que tenía que cambiar. Me inspiré para probar una dieta completamente vegetal, algo que siempre me entusiasmó, ya que prefería la fruta fresca a cualquier cosa. Y este fue el comienzo de mi camino hacia la autocuración.

Ocho años después, ¡sigo disfrutando de este estilo de vida y no podría imaginar otra forma de vida! ¡Cuando te sientes de maravilla, no quieres volver atrás! :D Los beneficios que he experimentado al llevar una dieta saludable a base de plantas (sin azúcar, sin gluten, sin aceites) han sido tan impactantes que quiero que TODOS ustedes también lo experimenten.



@Carolinedeisler

MI HISTORIA EN POCAS PALABRAS

¡Agregar verdadero valor a la vida de otras personas es lo que me hace saltar de la cama a las 6 de la mañana!

El hecho de poder inspirar a cientos de miles de personas en todo el mundo es lo que me motiva a saltar de la cama a las 6 de la mañana, ¡jaja! Me encanta la comunidad tan amable que ustedes ayudan a crear y quiero mostrarles lo deliciosa, satisfactoria y fácil que puede ser una dieta saludable TODO EL AÑO. Por favor, sigan compartiendo sus maravillosos comentarios, animen a sus amigos y familiares a unirse y disfruten juntos de estas delicias saludables. ¡Quizás incluso hagan uno de mis entrenamientos rápidos para activar esas endorfinas! :) Estoy muy contenta con cómo resultó todo y me siento muy agradecida de hacer lo que me apasiona cada día.




@Carolinedeisler
Pascuas Saludables
Prepárate

ACERCA DE ESTE LIBRO



¡La Pascua era una de mis fiestas favoritas de pequeña! Tenía dos conejitos y me encantaba todo lo relacionado con la Pascua, sobre todo hacer felices a los demás. Me levantaba muy temprano para esconder huevos de Pascua para todos y luego teníamos un gran brunch de Pascua con un montón de chocolate y dulces. Nunca teníamos muchos dulces en casa, ¡y quizá por eso siempre quería algunos, jaja! Sé que las reuniones navideñas pueden causar ansiedad y estrés porque la gente tiene miedo de perder el rumbo. ¡Estoy emocionada de ayudarte a DISFRUTAR de deliciosos dulces de Pascua con tus seres queridos mientras te SIENTES INCREÍBLE! Todas las recetas de este libro siguen mi filosofía culinaria personal: sin azúcar refinado, sin gluten, sin aceite. Estoy haciendo las cosas más ligeras y saludables de lo normal y, por supuesto, ¡haciéndolas FÁCILES! No tienes que sacrificar tu salud por dulces llenos de azúcar refinado que te hacen sentir mal cuando, en cambio, puedes comer los dulces más ricos y deliciosos todos los días y ponerte en forma y tonificarte al mismo tiempo. ¡No puedo esperar a ver vuestras creaciones y espero que les gusten mis recetas tanto como a mí!



@Carolinedeisler

Dulces veganos crudos



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Listo en 10 minutos

25 unidades

Mini huevos de pistacho

Ingredientes

1/2 taza de almendras molidas o harina de almendras, usé almendras blancas (peladas) para un color más claro
1/4 taza de pistachos crudos
2 cucharadas de jarabe de arce

Pasos

Añade todos los ingredientes a un procesador de alimentos y procesa hasta obtener una masa pegajosa. Forma pequeños huevos con las manos y espolvorea un poco más de pistachos picados por encima. ¡Estos deliciosos bocaditos se conservan frescos durante una semana en el refrigerador y además harán que tu brunch de Pascua luzca precioso!

Sin plátano - Sin dátiles - Sin gluten - Sin azúcar - Sin aceite



@Carolinedeisler



Trufas de caramelo

Ingredientes

10 dátiles medjool grandes, sin hueso
1/4 taza de mantequilla de maní

1 barra de chocolate vegana

Pasos

1. Añade todos los ingredientes a un procesador de alimentos y procesa hasta obtener una masa pegajosa. Refrigera la masa de 10 a 20 minutos para que se endurezca un poco, pero si lo haces a última hora, omítelo. :)
2. Forma pequeños huevos con tus manos, colócalos sobre una hoja de papel para hornear y pónlos en el refrigerador mientras derrites el chocolate.
3. Para derretir el chocolate, me gusta poner un recipiente de vidrio sobre agua caliente (no hirviendo, sino a fuego medio-alto). Así se derrite con mucha suavidad y después puedes verter el chocolate en un recipiente pequeño.
4. Usa un palillo para mojar cada huevo en chocolate y vuelve a colocarlos sobre el papel vegetal. Repite el proceso con todos los huevos y déjalos reposar en el refrigerador durante 15 minutos. Puedes guardarlos en el refrigerador al menos una semana, pero seguro que se acaban en un día, ¡jaja! ¡Qué rico!

Sin plátano - Sin gluten - Sin azúcar - Sin aceite



@Carolinedeisler

Huevos Snickers



Preparación
20 minutos

Congelar
60 minutos

Listo en
1 hora y 20 minutos

@Carolinedeisler

Ingredientes

RELLENO DE CARAMELO
12 dátiles medjool grandes, sin hueso
1 taza de agua
1 cucharadita de vainilla
2 cucharadas de mantequilla de maní (suave o crujiente, ambas funcionan bien)

MASA
1/2 taza de avena
1/2 taza de anacardos
1 cucharada de mantequilla de maní
2 cucharadas de salsa de caramelo del relleno de caramelo

1/2 taza de maní tostado (yo lo pongo en la freidora de aire durante 3-4 minutos a 200 grados y funciona muy bien)

1 barra de chocolate (la mía es chocolate negro 100% cacao sin azúcar añadido)

Pasos

1. Comienza añadiendo los dátiles, el agua y la vainilla del relleno de caramelo a una licuadora de alta velocidad y licua hasta obtener una mezcla homogénea. Agrega la mantequilla de cacahuete y vuelve a licuar rápidamente. Guarda el relleno de caramelo en el refrigerador mientras preparas la masa.
2. Para preparar la masa, añade la avena y los anacardos a una licuadora de alta velocidad y licúa rápidamente hasta obtener harina. Transfiere la mezcla a un tazón, añade 1 cucharada de mantequilla de cacahuete y 2 cucharadas del relleno de caramelo, y mezcla bien.
3. Consigue tus moldes de silicona, divide la masa equitativamente entre 9 moldes y presiona firmemente para obtener la capa base.
4. Añade el relleno de caramelo con una cuchara. ¡Quedará bien relleno! Me encanta un gran relleno de caramelo.
5. Añade los cacahuetes tostados y presiónalos ligeramente sobre el caramelo.
6. Guarda tus deliciosos huevos Snickers en el congelador durante al menos 30 minutos antes de añadir la capa de chocolate. Si tienes prisa, omite este paso y vierte el chocolate derretido sobre ellos inmediatamente (quedará un poco desordenado, pero igual de delicioso).
7. Derrite el chocolate al baño maría y viértelo sobre el relleno de caramelo como capa superior. Espolvorea un poco más de cacahuetes tostados picados por encima para darle un toque crujiente.
8. Puedes guardarlos en el congelador durante semanas, aunque en mi casa se acaban en un día jaja, pero solo lo digo :) Sácalos del congelador durante unos 10 minutos antes de comer para que el relleno de caramelo quede suave y liso.


@Carolinedeisler



9 unidades

@Carolinedeisler

Huevos de Pascua con fudge de almendras

Ingredientes

6 dátiles medjool grandes
1 cucharada colmada de mantequilla de almendras marrones (yo usé tostadas)

Cobertura
1/2 barra de chocolate vegana

Instrucciones

1. Añade los dátiles sin hueso a un procesador de alimentos y tritura hasta obtener una bola de pasta de dátiles. Los dátiles jumbo que uso son bastante grandes; usa 2 o 3 dátiles más si los tuyos son más pequeños.
2. Añade 1 cucharada colmada de mantequilla de almendras y pulsa unas cuantas veces más hasta que esté bien combinado.
3. Forma una bola grande con la mezcla y, opcionalmente, métela en el refrigerador para que se endurezca. Sin embargo, puedes omitir este paso por completo.
4. Forma pequeños huevos con tus manos y colócalos en el refrigerador mientras derrites el chocolate.
5. Sumerge cada huevo en chocolate y vuelve a guardarlos rápidamente en el refrigerador para que se seque. Puedes guardarlos en el refrigerador hasta una semana, aunque los míos se acaban en minutos. Mantuve las cantidades bastante pequeñas para esta receta, así siempre puedes preparar huevos de Pascua rápidos en 5 minutos y disfrutarlos. ¡Sin remordimientos, jeje! ¡Son súper saludables! ¡Estoy deseando saber qué te parecen!



CRUDO / VEGANO / SIN GLUTEN



@Carolinedeisler

25 unidades

CORNETTOS

Ingredientes

1/3 taza de almendras tostadas secas

COBERTURA DE MAZAPAN
1 taza de almendras molidas o harina de almendras (use almendras peladas para obtener un color claro y agradable)
3 cucharadas de jarabe de arce

1/2 -1 barra de chocolate
1/4 taza de avellanas tostadas picadas

Instrucciones

1. Empieza preparando el mazapán. Agrega todos los ingredientes a una licuadora de alta velocidad y tritura hasta obtener una masa firme. Guarda la masa en el refrigerador mientras tuestas las almendras. Si ya tienes almendras tostadas o tienes prisa, puedes omitir este paso. Yo pongo las almendras en la freidora de aire durante 3-4 minutos a 200 grados y luego las dejo enfriar. ¡Quedan súper crujientes!

2. Forma bolitas con la masa, presiona el centro para añadir una almendra y luego cubre todos los lados. Repítelo con todas las almendras.

3. Derrite el chocolate, sumerge un extremo en chocolate y luego en avellanas tostadas picadas. Deja enfriar tus deliciosos bocaditos crujientes de almendra en el refrigerador durante 10 minutos y ¡a disfrutar! Puedes guardarlos fácilmente en el refrigerador durante 1 o 2 semanas.

Listo en
30 minutos



Pralinés de almendra y caramelo

Huevos de almendras y caramelo crujientes y húmedos, rápidos, con 3 ingredientes

@Carolinedeisler



Listo en

10 minutos

Ingredientes

6 dátiles medjool grandes
1 cucharada colmada de mantequilla de almendras
1/2 taza de almendras tostadas

Pasos

1. Añade los dátiles sin hueso a un procesador de alimentos y pulsa hasta obtener una pasta de dátiles suave.
2. Añade la mantequilla de almendras y pulsa nuevamente.
3. Añade las almendras tostadas y vuelve a pulsar rápidamente. No demasiado, porque quieres esos deliciosos trocitos crujientes de almendra. :)
4. Forma pequeños huevos con las manos y mételos en el refrigerador para que se endurezcan o disfrútalos de inmediato. Puedes guardarlos en el refrigerador hasta por una semana. ¡¡¡ESTÁN DELICIOSOS!!!


@Carolinedeisler

DÁTILES DE PISTACHO

A todos les encantaran estos deliciosos y saludables bocados

@Carolinedeisler



Ingredientes

15 dátiles medjool

RELLENO
1 taza de almendras blancas molidas
1/2 taza de pistachos crudos
4 cucharadas de jarabe de arce

COBERTURA
1 barra de chocolate vegana
1/2 taza de pistachos picados

Instrucciones

1. Añade todos los ingredientes del relleno a un procesador de alimentos y procesa hasta obtener una pasta de mazapán pegajosa. Forma una bola grande con las manos y métela en el refrigerador para que se endurezca durante unos 30 minutos (opcional).
2. Forma pequeños huevos con las manos y colócalos dentro de cada dátil.
3. Derrite el chocolate, sumerge los dátiles rellenos de crema de pistacho en el chocolate y espolvorea pistachos por encima. Mételos en la nevera hasta que el chocolate esté completamente endurecido. ¡Que los disfrutes! Guárdalos en la nevera hasta que se acaben. :)





@Carolinedeisler



MOZARTKUGEIN SALUDABLES

Ingredientes

Mazapán de pistacho
1/2 taza de almendras molidas
1/4 taza de pistachos crudos
2 cucharadas de jarabe de arce

MAZAPAN DE AVELLANA
1 taza de avellanas molidas
3 cucharadas de jarabe de arce

MAZAPAN CLÁSICO
1 taza de almendras blancas molidas
3 cucharadas de jarabe de arce

1 barra de chocolate vegana

Pasos

1. Añade todos los ingredientes del mazapán de pistacho a un procesador de alimentos y tritura hasta obtener una masa pegajosa. Forma bolitas con las manos y guárdalas en el refrigerador.
2. Mientras tanto, añade las avellanas molidas y el jarabe de arce al procesador de alimentos para crear la capa de avellanas. Forma bolitas un poco más grandes, mételas en el refrigerador y luego presiona el centro para darles forma redonda.
3. Añade todos los ingredientes del mazapán clásico al procesador de alimentos y procesa hasta obtener la masa. Forma bolas un poco más grandes y aplánalas. Queda mejor si colocas cada bola sobre papel vegetal y usas otro papel vegetal para aplanarlas.
4. Toma la bola de pistacho, envuélvela en la capa de avellana, luego en la clásica capa de mazapán y rebózala bien. Repite hasta que no quede masa. Me salen unos 8 o 9 Mozartkugeln.
5. Derrite el chocolate. Yo uso chocolate negro 100 % vegano sin azúcar añadido. Sumerge cada bolita en el chocolate con un palillo y mételas en la nevera durante 15 minutos para que se endurezcan. Una de las mejores recetas dulces, en mi opinión, ¡¡¡delicioso!!!

Siempre me acuerdo de nuestro viaje escolar a Viena cuando tenía 17 años, donde mi mejor amiga y yo compramos Mozartkugeln y pensé: ¡Dios mío, qué delicia! ¡Ahora tenemos una versión aún mejor!


@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

12 unidades

Huevos de Pascua de mazapán

Ingredientes

MAZAPÁN
1 taza de almendras blancas molidas
3 cucharadas de jarabe de arce

COBERTURA
1/2 -1 barra de chocolate vegana

Instrucciones

1. Añade todos los ingredientes del mazapán al procesador de alimentos y procesa hasta obtener una masa firme. Forma pequeños huevos con las manos y mételos en el refrigerador mientras derrites el chocolate. Si la masa está demasiado pegajosa para formar huevos, métela en el refrigerador durante 20 minutos para que se endurezca.

2. Derrite tu barra de chocolate vegana, viértela en un tazón pequeño y usa un palillo para mojar cada huevo en el chocolate. Colócala en un plato o sobre papel vegetal y refrigera los huevos durante 15 minutos. ¡La combinación del chocolate frío y crujiente con el mazapán suave y delicioso es para chuparse los dedos! ¡Tan fácil y rápido de hacer, tan delicioso y saludable! ¡Todos ganan! ¡Disfrútalo! :)) Y siéntete libre de hacer el doble y guardar en la nevera durante 1 o 2 semanas.



@Carolinedeisler

HUEVOS BUENO



Listo en

20min + 1 hora en el congelador

Ingredientes

RELLENO DE CARAMELO
12 dátiles medjool grandes, sin hueso
1 taza de agua
1 cucharadita de vainilla
2 cucharadas de mantequilla de avellanas

MASA
1/2 taza de avena
1/2 taza de anacardos
1 cucharada de mantequilla de avellanas
2 cucharadas de salsa de caramelo del relleno de caramelo

1/2 taza de avellanas tostadas secas (las puse en la freidora de aire durante 3-4 minutos a 200 grados y funciona muy bien)

1 barra de chocolate vegana

Instrucciones

1. Comienza añadiendo los dátiles, el agua y la vainilla del relleno de caramelo a una licuadora de alta velocidad y tritura hasta obtener una mezcla suave. Agrega la mantequilla de avellanas y vuelve a triturar rápidamente. Guarda el relleno de caramelo en el refrigerador mientras preparas la masa.
2. Para preparar la masa, añade la avena y los anacardos a una licuadora de alta velocidad y licúa rápidamente hasta obtener harina. Transfiere la mezcla a un bol, añade 1 cucharada de mantequilla de avellanas y 2 cucharadas del relleno de caramelo, y mezcla bien.
3. Consigue tus moldes de silicona, divide la masa equitativamente entre 9 moldes para huevos y presiona la masa firmemente hacia abajo.
4. Añade el relleno de caramelo con una cuchara. ¡Quedará bien relleno! Me encanta un gran relleno de caramelo..
5. Añade las avellanas tostadas y presiónalas ligeramente dentro del caramelo.
6. Guarda estos deliciosos huevos Bueno en el congelador durante al menos 30 minutos antes de añadir la capa de chocolate. Si tienes prisa, omite este paso y vierte el chocolate derretido inmediatamente encima. Luego, guárdalos en el congelador.
7. Derrite el chocolate a baño maría y viértelo sobre el relleno de caramelo como capa superior. Opcional: Espolvorea un poco más de avellanas tostadas picadas por encima para un toque crujiente.
8. Puedes guardarlos en el congelador durante semanas, aunque en mi casa se acaban en un día jaja, pero solo lo digo :) Sácalos del congelador durante unos 10 minutos antes de comer para que el relleno de caramelo esté suave y liso.

16-18 unidades



@Carolinedeisler

Huevos de chocolate con MANTEQUILLA DE CACAHUETE

Ingredientes

1 taza de maní tostado seco
6 dátiles medjool
2-3 cucharadas de mantequilla de maní, una pizca de sal rosa del Himalaya
2 cucharadas de agua

COBERTURA
1 barra de chocolate vegana

Instrucciones

Me gusta comprar cacahuetes crudos y ponerlos en la freidora de aire durante 3 o 4 minutos a 200 grados. También puedes usar cacahuetes crudos, que le darán un color más claro. Pon los cacahuetes en un procesador de alimentos (o licuadora) y tritura hasta que se desmenucen.

Añade dátiles medjool sin hueso, mantequilla de cacahuete y una pizca de sal.. Añade 2 cucharadas de agua si es necesario. (Dependiendo de la mantequilla de cacahuete que uses, puede que no necesites agua). La masa debe quedar pegajosa y algo cremosa.

Forma pequeños huevos con las manos y colócalos en un plato con papel vegetal.

Derrite el chocolate y usa un palillo para mojar cada huevo en chocolate. Luego, deja que se endurezca en el refrigerador durante 15 minutos. ¡Dios mío, qué rico! Estoy comiendo un poco ahora mismo mientras escribo esto, jaja, ¡y no me canso! ¡Está riquísimo!



CRUDO / VEGANO / SIN GLUTEN

Huevos de frambuesa

SIN GRASA - SIN FRUTOS SECOS - SIN GLUTEN - SIN AZÚCAR - SIN ACEITE



Listo en

10 min = tiempo de congelación

Ingredientes

BASE
10 dátiles Medjool sin hueso
1/4 taza de coco rallado
1/2 taza de pasas

RELLENO
2 tazas de frambuesas
1 cucharada de jarabe de arce

COBERTURA (opcional)
Frambuesas deshidratadas

Pasos

1. Añade todos los ingredientes de la base a un procesador de alimentos y procesa hasta obtener una masa pegajosa. Divide la mezcla uniformemente entre los moldes de silicona para huevos. Obtendrás 6 mitades de huevo medianas. Congélalas durante 30 minutos o hasta que decidas servirlas. Como el relleno está crudo y es más delicioso sin congelar, prefiero añadirlo justo antes de servir.
2. Para el relleno de frambuesa, simplemente machaca las frambuesas con un tenedor (recomiendo no lavarlas o quedarán demasiado líquidas). Agrega 1 cucharada de jarabe de arce y mezcla bien. Guarda en el refrigerador hasta que quieras disfrutar de tus huevos; ¡se mantendrán frescos de 1 a 2 días!
3. Vierte el relleno en los moldes, espolvorea trozos de frambuesa deshidratadas por encima para un toque crujiente y ¡a disfrutar! Son refrescantes, ligeros, dulces, deliciosos y una alternativa perfecta a los huevos de chocolate. ¡Y qué bonitos son!

Nota

También puedes agregar el relleno de frambuesa directamente y guardarlos en el congelador hasta por un par de semanas, simplemente sácalos del congelador unos 20 minutos antes de comer para que el relleno se pueda descongelar. :)

Huevos de praliné

¡Alto en proteínas, rápido de preparar y MUY DELICIOSO!

@Carolinedeisler



Listo en

10 min + tiempo de refrigeración

Ingredientes

1/2 taza de maní, crudo o tostado
1/2 taza de avena
10 dátiles medjool sin hueso
2 cucharadas colmadas de mantequilla de maní
2 cucharadas de jarabe de arce

Pasos

1. Añade todos los ingredientes en un procesador de alimentos y pulsa hasta que puedas formar una masa suave con las manos.
2. Formar pequeños huevos, colocarlos todos sobre una hoja de papel vegetal y llevarlos al refrigerador durante una hora para que se endurezcan.
3. ¡Me encantan así como están, pero siéntete libre de sumergirlos en chocolate!

Idea

Son perfectos para envolverlos en trocitos de papel vegetal y que parezcan auténticos huevos de Pascua, ¡jeje! Quedan preciosos, son ideales para regalar y, además, se mantienen frescos y jugosos. Mételos en el refrigerador y podrás conservarlos al menos por una semana. :))



Pegajoso y muy delicioso

Huevos de algarroba con dátiles

Los huevos perfectos de chocolate y sin cafeína + bajos en grasa



Listo en

10 minutos

Ingredientes

6 dátiles medjool grandes
3 cucharadas de polvo de algarroba
3 cucharadas de coco rallado

Pasos

1. Añade los dátiles sin hueso a un procesador de alimentos y pulsa hasta obtener una pasta de dátiles suave.
2. Añade el coco rallado y el polvo de algarroba y pulsa nuevamente.
3. Con las manos, forma huevos con la masa y mételos en la nevera. Saben mejor cuando han tenido tiempo de endurecerse y enfriarse. ¡Un capricho tan delicioso y saludable! Tan saludables que ni siquiera se pueden considerar un capricho. :)

Nota

El polvo de algarroba es un excelente sustituto del cacao en polvo. No contiene cafeína, lo que lo hace perfecto para un snack nocturno. Esta receta también es baja en grasas y no contiene frutos secos.



Listo en
30 minutos

HUEVOS CROKANT CRUDOS

Ingredientes

1/2 taza de harina de avena (avena triturada)
1/2 taza de almendras molidas (blancas para dar color)
1/4 taza de jarabe de arce
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 cucharada colmada de mantequilla de anacardo

1/2 taza de copos de maíz triturados

1/2 barra de chocolate vegana

Instrucciones

1. Agregue la harina de avena, las almendras molidas, el jarabe de arce, la vainilla y la mantequilla de anacardo a un procesador de alimentos y presione hasta obtener una masa pegajosa.

2. Añade la masa a un bol, mezcla los trozos de copos de maíz y forma pequeños huevos con las manos.

3. Mete los huevos en el refrigerador durante 30 minutos y ¡a disfrutar! Son deliciosos, crujientes, saludables y fáciles de preparar. Duran hasta una semana en el refrigerador.

Opcional, como se muestra en la página siguiente, baña cada huevo en chocolate. Me encantan las dos maneras y quedan igual de deliciosas.


HUEVOS
CROKANT
CRUDOS
con chocolate



@Carolinedeisler

7 unidades

Huevos de pastel de zanahoria

Ingredientes

6 dátiles medjool grandes, sin hueso
1/2 taza de zanahoria rallada (1 zanahoria mediana)
3 cucharadas de coco rallado
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 cucharadita de canela

1/2 barra de chocolate vegana

OPCIONAL:
2 cucharadas de frutos secos tostados y picados (nueces, pecanas, avellanas o almendras, todas funcionan bien) ¡omite este ingrediente sino quieres que la receta contenga frutos secos!

Instrucciones

1. Añade los dátiles a un procesador de alimentos y pulsa hasta obtener una pasta de dátiles pegajosa.
2. Añade la zanahoria rallada, el coco, la vainilla y la canela y pulsa nuevamente.
3. Forma los huevos de zanahoria con las manos y mételos en el refrigerador mientras derrites el chocolate. Sumerge la mitad de cada huevo en el chocolate y espolvorea con trocitos de avellana tostada por encima.

Es una masa bastante jugosa que la hace muy deliciosa y se reafirmará un poco cuando dejes reposar los huevos de pastel de zanahoria en el refrigerador por un rato.

Listo en

10 minutos





Jugosos Huevos de frambuesa

Listo en

10 minutos

Ingredientes

6 dátiles medjool grandes, sin hueso
1/2 taza de avena
3 cucharadas de coco rallado
1 taza de frambuesas frescas (125 g)

Instrucciones

1. Añade dátiles medjool a tu procesador de alimentos y pulsa hasta obtener una pasta de dátiles.
2. Agregue la avena, el coco rallado y las frambuesas y procese nuevamente.
3. La masa es mucho más jugosa que mis otras recetas de huevos de Pascua crudiveganos, lo que la hace deliciosa y ligera. Con las manos, forma los huevos. ¡Están deliciosos así o cubiertos con más coco rallado! ¡Una receta de huevos de Pascua deliciosa, sin frutos secos, cruda, vegana y rápida! ¡Me encanta!



Conejitos fudgy

Los conejitos de Pascua de caramelo más saludables y deliciosos

@Carolinedeisler



Listo en

10 minutos

Ingredientes

6 dátiles medjool grandes
1 cucharada colmada de mantequilla de anacardo

1/2 barra de chocolate vegana

Pasos

1. Añade los dátiles sin hueso a un procesador de alimentos y pulsa hasta obtener una bola de pasta de dátiles.
2. Agregue la mantequilla de anacardo y pulse nuevamente hasta que esté bien combinado.
3. Forma una bola y extiéndela sobre papel vegetal. Usa una segunda hoja de papel vegetal encima para presionarla y evitar que se te pegue en las manos. Yo usé un rodillo para que quedara uniforme.
4. Utilice un cortador de galletas con forma de conejito para cortar galletas con forma de conejito y colóquelas sobre papel vegetal en el refrigerador mientras derrite el chocolate.
5. Una vez derretido el chocolate, usa una espátula de silicona suave para añadir la capa de chocolate a tus conejitos. Guárdalos en el refrigerador hasta por una semana, pero mejor cómelos todos. ;-) ¡Me encanta esta receta y creo que demuestra lo fácil que es preparar dulces saludables que te hacen SENTIR BIEN!



DÁTILES DE CARAMELO CON CACAHUETE

Ingredientes

12 dátiles medjool sin hueso

RELLENO
6 dátiles medjool grandes, sin hueso
1 cucharada colmada de mantequilla de maní

1/2 taza de cacahuetes tostados
Frambuesas deshidratadas

Instrucciones

1. Comience preparando el relleno. Agregue 6 dátiles medjool a un procesador de alimentos y presione hasta obtener una pasta pegajosa, agregue la mantequilla de maní y presione nuevamente.

2. Consigue 12 dátiles medjool y vierte el relleno equitativamente en cada uno. Queda mejor si formas pequeños huevos con las manos. Si la mezcla de cacahuete y dátiles está demasiado pegajosa, guárdala en el congelador durante 5 minutos.

3. Añade cacahuetes tostados y espolvorea las frambuesas por encima. ¡Sabes que me encantan los dátiles y los como a diario! ¡Tan perfectos que ya tienen forma de huevo de Pascua!


@Carolinedeisler



DÁTILES DE CARAMELO Y ANACARDO

Ingredientes

12 dátiles medjool sin hueso

RELLENO
6 dátiles medjool grandes
1 cucharada colmada de mantequilla de anacardo

Instrucciones

1. Comience preparando el relleno. Agregue 6 dátiles medjool a un procesador de alimentos y presione hasta obtener una pasta pegajosa, agregue la mantequilla de anacardo y presione nuevamente.

2. Consigue tus 12 dátiles medjool y rellena cada uno con una cucharada de la misma cantidad. ¡Guárdalos en el refrigerador hasta que los disfrutes! ¡Los huevos de Pascua más deliciosos, fáciles y dulces en 2 minutos que encantarán a todos!

Huevos de Pascua de bellota

¡Rápido y fácil! Huevos de bellota con sabor a chocolate, ricos en proteínas y bajos en azúcar.

@Carolinedeisler



9 unidades

Listo en

10 minutos

Ingredientes

1/2 taza de anacardos
1/2 taza de avena
1 cucharada colmada de mantequilla de avellanas
2 dátiles medjool
2 cucharadas de agua

1/2 - 1 barra de chocolate vegana

Instrucciones

1. Añade los anacardos y la avena a una licuadora y tritura hasta obtener una harina. Transfiere la harina a un tazón.
2. En un procesador de alimentos, agregue 2 dátiles medjool y 1/4 taza de agua y procese hasta que quede cremoso.
3. Añade la crema de dátiles y la mantequilla de avellanas a la mezcla de harina y mezcla bien con las manos. También puedes preparar una buena cantidad de salsa de caramelo mezclando de 6 a 8 dátiles con 1 taza de agua y usando solo 2 cucharadas para esta receta.
4. Forma pequeños huevos con las manos y ponlos en el refrigerador mientras derrites el chocolate.
5. Sumerge cada huevo en chocolate y guárdalos en el refrigerador hasta que estés listo para comerlos.



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

BROWNIES DE CARAMELO Y NUEZ

Ingredientes

BASE
6 dátiles medjool grandes
1/2 taza de nueces pecanas
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
3 cucharadas de cacao crudo en polvo

CARAMELO
10 dátiles grandes (o 12 dátiles más pequeños)
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 taza de agua

1 barra de chocolate vegana

Instrucciones

1. Comience agregando todos los ingredientes base en un procesador de alimentos y presione hasta obtener una masa pegajosa.

2. Transfiera la masa a una bandeja para hornear forrada con papel vegetal y presiónala hasta formar una base de 1 a 2 cm de grosor. Métela en el congelador mientras preparas la salsa de caramelo.

3. Añade todos los ingredientes del caramelo a una licuadora de alta velocidad y licua hasta obtener una mezcla cremosa. Unta el caramelo sobre la base del brownie y congela durante 30 minutos.

4. Derrite el chocolate y viértelo sobre la capa de caramelo. Puedes guardarlos en el congelador durante unas semanas, ¡aunque los míos se acabaron en un día, jaja! Solo sácalos unos 20 minutos antes de comerlos para que el caramelo esté suave y cremoso.



HUEVOS BOUNTY

Ingredientes

1 taza de coco rallado
1/4 taza de harina de avena (mezcla de avena)
3 cucharadas de jarabe de arce
2 cucharadas de mantequilla de anacardo o mantequilla de almendras blancas
2 cucharadas de agua o jugo de limón

REVESTIMIENTO
1 barra de chocolate vegana

Instrucciones

1. Añade todos los ingredientes a un procesador de alimentos y pulsa hasta que puedas formar una masa suave con las manos.
2. Forma pequeños huevos con las manos o añade la masa a moldes de silicona para huevos para lograr la forma perfecta. Congela durante 30 minutos.
3. Derrite el chocolate, baña cada huevo Bounty en chocolate y déjalo reposar rápidamente en el refrigerador o congelador. Puedes guardarlos en el refrigerador hasta por una semana como mínimo. ¡Me encantan estos pequeños bocados de coco!

.


@Carolinedeisler

BROWNIES CRUDOS

Los bocados de brownie saludables mas rápidos para todos los dias

@Carolinedeisler



Listo en

10 minutos

Ingredientes

9 dátiles medjool grandes
3/4 taza de nueces pecanas
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
4 cucharadas de cacao crudo en polvo

Instrucciones

1. Añade todos los ingredientes en un procesador de alimentos y pulsa hasta obtener una masa pegajosa.
2. Transfiera la masa a un molde para hornear forrado con papel vegetal y presione. Me gustan los brownies de unos 3 cm de grosor.
3. Colóquelo en el refrigerador durante aproximadamente una hora para que se endurezca o disfrútelo inmediatamente.
4. ¡Cúbrelos con un poco más de cacao en polvo y a disfrutar! A Peer también le encantaron, jaja, ¡así que definitivamente están aprobados para no veganos!

Sencillo y muy delicioso





HUEVOS MARMOLADOS DE ALMENDRAS

Ingredientes

6 dátiles medjool grandes
1 cucharada colmada de mantequilla de almendras marrones

MAZAPÁN
1 taza de almendras molidas
3 cucharadas de jarabe de arce

Instrucciones

1. Empieza preparando el mazapán. Añade las almendras molidas y el jarabe de arce a un procesador de alimentos y procesa hasta obtener una masa de mazapán pegajosa. Forma una bola grande y métela en el refrigerador mientras preparas la pasta de almendras y dátiles.

2. Añade los dátiles a un procesador de alimentos y tritura hasta obtener una pasta pegajosa. Agrega la mantequilla de almendras y tritura de nuevo.

3. Saca el mazapán del refrigerador y extiéndelo sobre papel vegetal. Con otra hoja de papel vegetal, presiónalo hasta que quede plano.

4. Forma pequeños huevos con la pasta de almendras y dátiles, añade una capa gruesa de mazapán que cubra aproximadamente la mitad del huevo y rebózalos hasta que queden partes con mazapán y partes sin él. No tiene que quedar perfecto. :) Guárdalos en el refrigerador hasta por una semana. ¡¡¡DELICIOSOS!!!


¡¡¡QUÉ DELICIA!!!
Mi favorito
@Carolinedeisler

Huevos

FERRERO ROCHER

@Carolinedeisler



Listo en

30 minutos

Ingredientes

6 dátiles medjool grandes
3 cucharadas de cacao crudo en polvo
1 cucharada de mantequilla de avellanas
1/2 taza de avellanas tostadas enteras
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo

Avellanas tostadas enteras para relleno
1 barra de chocolate vegana



Instrucciones

1. Primero, agrega los dátiles sin hueso a un procesador de alimentos y pulsa hasta obtener una pasta de dátiles pegajosa.
2. Añade todos los demás ingredientes y pulsa durante 10 a 20 segundos más, pero no demasiado tiempo. Es bueno tener algunos trozos crujientes de avellana allí.
3. Con las manos, forma pequeños huevos y coloca una avellana en el centro de cada uno. También puedes formar bolitas.
4. Repite hasta acabar con la masa, coloca los huevos rocher en el frigorífico y mientras tanto derrite el chocolate.
5. Sumerge todos los huevos Ferrero en chocolate y déjalos reposar en la nevera durante 30 minutos. Son unos bocaditos deliciosos e imprescindibles para quienes aman Ferrero Rocher tanto como yo de pequeña. :)

HUEVOS BANOFFEE

¡Cremoso, suave, delicioso y saludable!

@Carolinedeisler



Listo en

40 minutos

Ingredientes

1/2 taza de anacardos
1/2 taza de avena
1 cucharada colmada de mantequilla de maní

CARAMELO
3 dátiles medjool grandes
1/4 taza de agua

RELLENO
2 plátanos maduros
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 cucharadita de mantequilla de maní

COBERTURA
1 plátano en rodajas
Resto de salsa de caramelo

Instrucciones

Añade la avena y los anacardos a una licuadora y mezcla hasta obtener harina.
En un procesador de alimentos, añade 3 dátiles medjool y 1/4 de taza de agua y procesa hasta obtener una mezcla cremosa. Combina 2 cucharadas de crema de dátiles, la harina de avena y anacardos y la mantequilla de cacahuete y mezcla bien con las manos. Reserva 1 cucharada de salsa de caramelo para la cobertura.
Extiende la mezcla uniformemente en moldes de silicona para huevos y colócalos en el congelador mientras preparas el relleno.
Agregue los plátanos maduros, la vainilla y la mantequilla de maní a un procesador de alimentos y presione hasta que quede cremoso.
Vierte la mezcla en los moldes de huevo, cubre con una rodaja de plátano y un chorrito de salsa de caramelo. Guarda en el congelador.



Listo en
5 minutos

Huevos de MASA DE GALLETAS

Ingredientes

1/2 taza de anacardos
1/2 taza de avena
1 cucharada colmada de mantequilla de maní
2 dátiles medjool
2 cucharadas de agua

Instrucciones

1. Añade los anacardos y la avena a la licuadora y tritura hasta obtener una harina. Transfiere la mezcla a un tazón.
2. En un procesador de alimentos, agregue 2 dátiles medjool y 1/4 taza de agua y procese hasta que quede cremoso.
3. Añade la crema de dátiles y la mantequilla de cacahuete a la mezcla de harina y mezcla bien con las manos. También puedes preparar una buena cantidad de salsa de caramelo mezclando de 6 a 8 dátiles con 1 taza de agua y usando solo 2 cucharadas para esta receta.
4. Forma pequeños huevos con las manos y guárdalos en el congelador hasta el momento de comerlos.

Batido de FRESAS

@Carolinedeisler

2 plátanos maduros
1 taza de fresas congeladas
1 dátil medjool (opcional)
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo

Pon todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla suave. ¡Refrescante, delicioso y perfecto para la primavera!



El favorito de Peer

PUDÍN BANOFFEE

Sencillo pero MUY delicioso...



Listo en

5 minutos

Ingredientes

4 plátanos maduros
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 cucharada de mantequilla de maní

Instrucciones

Añade todos los ingredientes a un procesador de alimentos o licuadora y tritura hasta obtener una mezcla cremosa. Agrega un poco de agua si es necesario. ¡Que lo disfrutes!

Me encanta esto ♡



PUDÍN DE CHOCOLATE

Ingredientes

4 plátanos maduros
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 cucharada de mantequilla de maní
2 cucharadas de cacao en polvo

Opcional: Cubra con nibs de cacao para un toque crujiente adicional.

Instrucciones

Añade todos los ingredientes a un procesador de alimentos o licuadora y tritura hasta obtener una mezcla cremosa. Agrega un poco de agua si es necesario. ¡Que lo disfrutes!

Dulces horneados

@Carolinedeisler





@Carolinedeisler

Pastel de zanahoria

Saludable



Ingredientes

2 tazas de almendras molidas (yo usé blancas)
1/2 taza de arrurruz
1 cucharadita de canela
1 cucharadita de polvo para hornear
1 cucharadita de pimienta de Jamaica
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
3/4 taza de azúcar de coco

1/2 taza de leche de almendras
2 zanahorias ralladas (aproximadamente 1 taza)
1/4 taza de pasas remojadas
1/4 taza de nueces picadas gruesas

GLASEADO
3/4 taza de anacardos remojados
Jugo de 1/2 limón
3 cucharadas de jarabe de arce
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
2 cucharadas de agua

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 190 grados centígrados.
2. Remoje las pasas en agua caliente y, en un recipiente aparte, remoje los anacardos en agua (para el glaseado).
3. Añade todos los ingredientes secos en un bol y mezcla bien. Incorpore la leche de almendras y mezcle bien.
4. Añade zanahoria rallada, pasas remojadas y enjuagadas, y nueces. Transfiere la masa del pastel de zanahoria a un molde forrado con papel vegetal y hornea de 23 a 25 minutos. Descubrí que 24 minutos es el tiempo perfecto para que quede súper esponjoso.
5. Mientras el pastel está en el horno, añade anacardos remojados y enjuagados, jugo de limón, jarabe de arce, vainilla y agua a un procesador de alimentos y tritura hasta que quede cremoso. Guarda en el refrigerador hasta que el pastel se enfríe por completo.
6. Añade glaseado de anacardos, espolvorea un poco más de zanahoria rallada por encima y ¡a disfrutar! ¡Una de mis recetas favoritas! ¡Tan esponjosa, deliciosa y saludable!

Huevos de plátano al horno

¡Pequeños bocados de pan de plátano que alegran cualquier día!

@Carolinedeisler



Listo en

20 minutos

Ingredientes

2 plátanos grandes maduros, machacados
1 taza de avena
2 cucharadas colmadas de mantequilla de maní
1 cucharada de jarabe de arce
2 cucharadas de nibs de cacao
Una pizca de sal

1 plátano para decorar
1 cucharadita de azúcar de coco

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 180 grados centígrados.
2. Triture los plátanos con un tenedor, agregue la avena, la mantequilla de maní, el jarabe de arce, las semillas de cacao y una pizca de sal y mezcle bien.
3. Forma los huevos con las manos y colócalos en una bandeja con papel vegetal. Agrega una rodaja de plátano sobre cada huevo y espolvorea un poco de azúcar de coco por encima para darles un aspecto de caramelo dorado.
4. Hornear durante 12 minutos, dejar enfriar y ¡DISFRUTAR!



Pastel de limón

Ingredientes

BASE
1/2 taza de harina de arroz integral
1/2 taza de almendras molidas (blancas)
Ralladura de limón de 2-3 limones
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
2 cucharadas colmadas de arrurruz
1 cucharada de polvo para hornear
1 huevo de linaza dorado (2 cucharadas de semillas de linaza molidas + 6 cucharadas de agua)

AÑADIR:
1/2 taza de jarabe de arce
Jugo de 2 limones
1 yogur de coco (125 g)

GLASEADO
1/2 taza de anacardos
Jugo de 1 limón
1/4 taza de jarabe de arce

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 180 grados centígrados y remojar los anacardos en agua.

2. Moler las semillas de linaza, mezclar con agua y dejar reposar durante 10 minutos.
Añade todos los ingredientes base en un bol y mezcla bien.

3. Añade el jarabe de arce, el jugo de limón y el yogur de coco y mezcla bien. Transfiere la mezcla del pastel a un molde forrado con papel vegetal y hornea durante 30 minutos.

4. Mientras tanto, preparemos el glaseado. Añade los anacardos remojados y enjuagados, el jugo de limón y el jarabe de arce a una licuadora o procesador de alimentos y tritura hasta obtener una mezcla cremosa. A veces, un procesador de alimentos funciona mejor, ya que no se usa mucho líquido.

5. Una vez que el pastel se haya enfriado, agrega el glaseado de limón y anacardo, espolvorea un poco más de ralladura de limón encima y ¡DISFRUTA!


Refrescante y
delicioso
@Carolinedeisler

Tortitas de plátano

Deliciosas tortitas de granola y plátano pegajosas

@Carolinedeisler



Listo en

30 minutos

Ingredientes

2 plátanos maduros, machacados
4 dátiles medjool grandes
1 cucharada de mantequilla de almendras
1 taza de avena
1/2 taza de nueces
1/4 taza de nibs de cacao



Instrucciones

1. Precalentar el horno a 160 grados centígrados.
2. Machacar los plátanos con un tenedor.
3. Añade los dátiles sin hueso y la mantequilla de almendras a un procesador de alimentos y pulsa hasta obtener una pasta desmenuzable.
4. Añade la mezcla de dátiles al puré de plátano y combina bien.
5. Añade la avena y las nueces a un procesador de alimentos y pulsa durante unos segundos y agrégalo al resto.
6. Incorpore las semillas de cacao y transfiera la mezcla a un molde para hornear forrado con papel vegetal.
7. Hornea durante 20-25 minutos, deja enfriar las tortitas y córtalas en barras o cuadrados. Un postre delicioso y fácil para el brunch de Pascua o un snack saludable perfecto.



@Carolinedeisler

9 unidades

Huevos crujientes

Ingredientes

1 taza de harina de avena (mezcla de avena)
1 taza de almendras molidas (blancas para dar color)
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1/2 taza de jarabe de arce
1/4 taza de mantequilla de anacardo

1 barra de chocolate vegana

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 180 grados centígrados.
2. Añade todos los ingredientes a un bol y mézclalos bien. Forma pequeños huevos con las manos y colócalos en una bandeja con papel vegetal.
3. Hornear durante 12 minutos a 180 grados Celsius. Me gusta darles la vuelta después de 6 minutos para que queden crujientes por ambos lados.
4. Déjalos enfriar y, mientras tanto, derrite el chocolate. Sumerge cada huevo en chocolate y déjalo secar. ¡Son muy fáciles de hacer y están riquísimos!

HUEVOS DE TOFFEE PEGAJOSOS

¡¡Los huevos con pudin de dátiles pegajosos más deliciosos de todos los tiempos!!

@Carolinedeisler



Listo en

30 minutos

Ingredientes

10 dátiles medjool
1 taza de agua caliente
1/2 taza de mantequilla de anacardo
1/4 taza de arrurruz
1/4 taza de harina de avena (mezcla de avena)
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1/2 cucharadita de polvo para hornear (opcional)

CREMA
6 dátiles medjool
1 taza de agua
1/2 taza de anacardos

Pasos

1. Precalentar el horno a 180 grados centígrados.
2. Añade una taza de agua caliente a los dátiles sin hueso y déjalos remojar durante unos 10 minutos.
3. Agregue los dátiles remojados (sin el agua), la mantequilla de anacardo, la harina de avena, la arrurruz y el extracto de vainilla a un procesador de alimentos y pulse hasta obtener una masa pegajosa.
4. Transfiere la masa a tus moldes de silicona para huevos y hornea durante 18 minutos a 180 grados C.
5. Mientras tanto, podemos preparar la crema. Remoje los anacardos en una taza de agua durante 10 minutos; esto facilita aún más su licuado y, además, es excelente para la digestión. Añada los anacardos enjuagados y remojados, 6 dátiles medjool y una taza de agua fresca (*no el agua del remojo) a una licuadora y licúe hasta obtener una crema cremosa. Guarde la crema en el refrigerador hasta que vaya a servir los huevos dulces.
6. Una vez horneados, deja que los huevos de pudín de dátiles se enfríen por completo antes de desmoldarlos. ¡El plato perfecto para un delicioso brunch de Pascua! ¡Qué ganas de saber si te encantan tanto como a mí! ¡Me los comí todos en un día, jaja! ¡Estaban riquísimos! Y lo mejor es que son tan saludables que te sentirás mucho mejor que comer huevos de Pascua llenos de azúcar refinado y lácteos. :-)

Trenza de avellanas

Un favorito de la infancia hecho de manera saludable

@Carolinedeisler



Listo en

30 minutos

Ingredientes

RELLENO
1 taza de avellanas tostadas,
2 dátiles medjool grandes
1/2 taza de avellanas molidas
2 cucharadas de azúcar de coco
1/3 taza de leche de almendras
1 cucharada de canela

MASA
1/4 taza de jarabe de arce
1/4 taza de puré de manzana
1 cucharada de arrurruz
1,5 tazas de almendras molidas
1/2 taza de harina de trigo sarraceno

GLASEADO
1/4 taza de anacardos
1/4 taza de agua
1 cucharada de mantequilla de anacardo
1 cucharada de jarabe de arce



Instrucciones

1. Empieza preparando el relleno. Añade las avellanas tostadas y los dátiles medjool a un procesador de alimentos y pulsa varias veces. En otro bol, mezcla las avellanas molidas, el azúcar de coco, la leche de almendras y la canela. Incorpora la crema de dátiles y avellanas del procesador de alimentos y mezcla bien.
2. Reserva y prepara la masa añadiendo puré de manzana y sirope de arce a un bol. Mezcla bien y luego añade arrurruz, harina de trigo sarraceno y almendras molidas.
3. Forma dos bolas y extiéndelas en forma ovalada usando 2 trozos de papel vegetal para que la masa no se pegue a tus manos.
4. Extiende la mezcla de avellanas uniformemente sobre la masa.
5. Estira la masa, empezando por el lado más largo. Haz un corte largo en el centro y forma un círculo superponiendo un lado sobre el otro. Ten cuidado. Como solo usamos ingredientes muy saludables, la masa no queda tan firme como la original.
6. Hornear durante 20 minutos hasta que estén dorados. Dejar enfriar.
7. El glaseado es completamente opcional, ¡me encanta con o sin él! Para prepararlo, añade todos los ingredientes a una licuadora y licúa hasta que quede una mezcla suave. Guarda en la nevera mientras horneas el Nusszopf. :)) ¡ÑAM ÑAM ÑAM!


@Carolinedeisler
Bollos
dulces con Pasas



Ingredientes

1 cucharada de semillas de chía + 3 cucharadas de agua
1/2 taza de pasas
1,5 tazas de harina de avena (mezcla de avena)
1 taza de almendras molidas
1 cucharadita de canela
Una pizca de sal
1 cucharadita de polvo para hornear
2 cucharadas de azúcar de coco
1/2 taza + 2 cucharadas de leche de almendras

Instrucciones

1. Añade las semillas de chía y el agua en un recipiente pequeño y déjalas remojar durante 15 minutos.

2. Mientras tanto, remojar también las pasas en agua caliente durante unos minutos, enjuagarlas bien después y precalentar el horno a 180 grados centígrados.

3. Añade todos los ingredientes a un bol y mézclalos bien con las manos. Forma bollitos y colócalos en una bandeja forrada con papel vegetal.

4. Hornéalos durante 30 minutos y déjalos enfriar después. Un desayuno, brunch o merienda delicioso, y muy fácil de preparar para llevar. ¡De pequeña, me encantaban los bollos de pasas! Tienen un sabor delicioso, te sacian mucho más que los bollos de pasas normales, no contienen trigo ni azúcar refinado y son muy nutritivos. ¡No pueden faltar en tu desayuno de Pascua!

Panecillos de Pascua

@Carolinedeisler



Listo en

30 minutos

Ingredientes

BOLLOS
1,5 tazas de almendras molidas
1/2 taza de harina de trigo sarraceno
1 cucharada de arrurruz
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 cucharada de canela
1/3 taza de jarabe de arce
1/4 taza de puré de manzana
2 cucharadas de jugo de naranja
1/4 -1/2 taza de pasas

Mermelada de fresa
1 taza de fresas frescas
1 cucharada de semillas de chía
3 cucharadas de agua
1 cucharada de jarabe de arce
Jugo de 1/2 limón



Instrucciones

1. Precalentar el horno a 180 grados centígrados.
2. Mezcle bien todos los ingredientes secos. Incorpore el jarabe de arce, la compota de manzana, el jugo de naranja y las pasas.
3. Forma pequeños bollitos con las manos y colócalos sobre una bandeja forrada con papel vegetal.
4. Hornéalos durante 20 minutos y ¡a disfrutar! Me encanta servirlos con una bola de yogur de coco y mermelada de fresa.
5. Para preparar la mermelada, remoje las semillas de chía en agua durante 15 minutos. Licúe las fresas, añádalas a la mezcla de semillas de chía, añada jarabe de arce y, opcionalmente, un poco de jugo de limón, y mezcle bien.


@Carolinedeisler



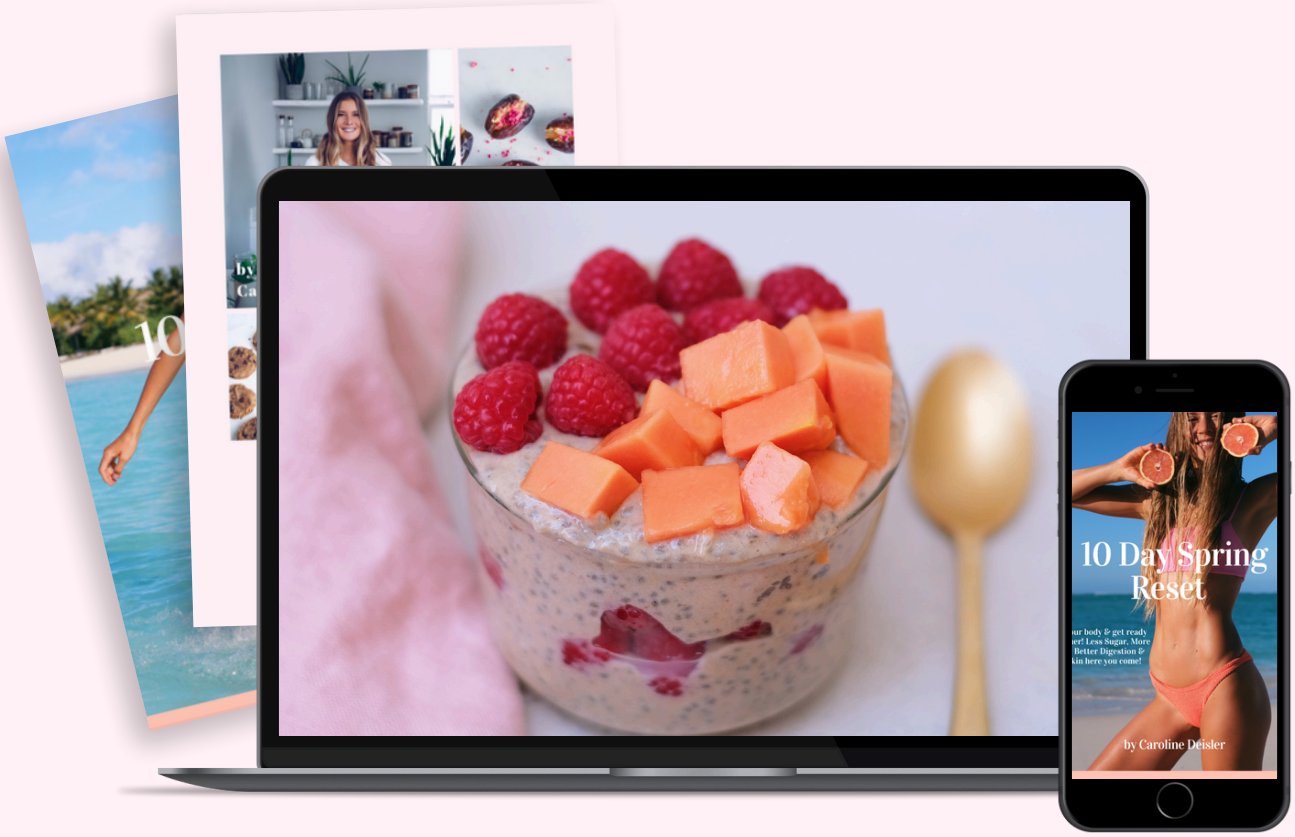
¡GRACIAS!

¡Espero que este ebook te entusiasme y te anime a disfrutar la Pascua al máximo! Olvídate del estrés por comer muchos dulces poco saludables con estas recetas FÁCILES, DELICIOSAS y SALUDABLES, tan saludables que podrás disfrutarlas a diario y sentirte y verte de maravilla. ¡Siempre digo que los dulces de verdad son los que te hacen SENTIR BIEN!

¿QUIERES MÁS INSPIRACIÓN PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?

Sígueme en Instagram, TikTok, YouTube y consigue mis otros libros electrónicos.

@CAROLINEDEISLER



CONSIGUE MIS OTROS LIBROS ELECTRÓNICOS

HAGA CLIC EN EL ENLACE A CONTINUACIÓN PARA OBTENER MIS OTROS LIBROS ELECTRÓNICOS DE RECETAS SALUDABLES Y RESTABLECER PLANES DE COMIDAS.

SHOP-RESET.COM