

arba

Recetario vegano de postres



¡Te damos la bienvenida al recetario de postres 100% veganos de ARBA!

Aquí encontrarás una variedad de recetas dulces y deliciosas hechas solo con ingredientes de origen vegetal. Desde alfajores y cupcakes, hasta postres con frutas y helados, todo lo que necesita un verdadero amante de los dulces.

Con este recetario comprobarás que no es necesario usar huevos ni lácteos para lograr postres deliciosos y ¡hermosos!. Desde ARBA, deseamos que nuestras recetas sirvan de inspiración para que te animes a crear tus propios postres libres de crueldad animal. **¡A crear y disfrutar!**



¡Comparte tu experiencia!

¿Preparaste alguno de nuestros postres? Queremos verlos. **Puedes etiquetarnos en tus redes sociales como @arbaperu o como @bevegan.arba.**

Índice

PANQUEQUES	04
MUFFINS DE LIMÓN Y ARÁNDANOS (LIBRE DE AZÚCAR)	06
PALETAS DE LÚCUMA	08
GELATINA VEGAN DE FRUTAS (LIBRE DE AZÚCAR)	09
ALFAJORES RELLENOS CON MANJAR DE DÁTILES	11
PUDDING DE CHÍA Y FRUTAS	13
GRANOLA	15
GALLETAS CON CHOCOCHIPS	17
TARTELETA DE FRUTAS	19
POSTRE CREMOSO DE BERRIES	23
MOUSSE DE CACAO	25
ZAMBITA DE QUINUA	26
TARTELETAS CRUDIVEGANAS	28
HELADO DE MANGO (LIBRE DE AZÚCAR)	30
PIE DE LIMÓN	32
KEKE DE PLÁTANO Y CHOCOCHIPS	34
BOMBONES DE DÁTILES	36
MAZAMORRA DE KIWICHA CON FRUTAS	37
MANJAR BLANCO	39
ALFAJORES DE COLORES	40
GALLETAS DE JENGIBRE	42
CHOCOLATE CALIENTE EXPRESS	44
PIE DE FRUTOS ROJOS	46
CUPCAKE NAVIDEÑO	48
PURÉ DE MANZANA (LIBRE DE AZÚCAR)	50
FUDGE	51
FLAN AROMÁTICO	52
NATILLAS CON BERRIES	54
BROWNIE	56

Panqueques



Ingredientes

- 220 g de harina sin preparar
- 1 ½ cdta. de polvo de hornear
- ½ cdta. de canela
- 1 pizca de sal
- 250 ml de leche vegetal
- 42 g (3 cdas. de aceite vegetal)
- 45 g de panela o azúcar
- 1 ½ plátano de seda mediano
- 1 v cdta. de vainilla (opcional)

Toppings

Arándano, miel de cabuya, yacón o agave.

Preparación

Tamizar los ingredientes secos (harina, polvo de hornear, sal y canela). Reservar.

Licuar leche vegetal, panela, plátano y vainilla. Pasar la mezcla a un bowl y agregar los ingredientes secos, poco a poco, mezclando con un batidor de alambre hasta que no queden grumos.

Calentar una sartén antiadherente; poner unas gotas de aceite y con una servilleta pasar por toda la sartén.

Echar ½ taza de la mezcla en la sartén y mover para distribuir la masa. Cuando esté cocido, darle la vuelta y así continuar con el resto de la masa.

Servir con miel de agave y berries de tu preferencia.



Muffins de limón y arándanos

(libre de azúcar)

Ingredientes

- 150 g de harina de trigo integral
- 2 cdtas. de bicarbonato de sodio
- 150 g de sirope de dátiles (o 16 dátiles tipo medjool + 40 ml de agua)
- 120 ml de leche vegetal (soya, almendras, etc.)
- 1 cda. de vinagre
- 50 g de aceite vegetal neutro
- Ralladura de 1 limón
- 60 ml de zumo de limón
- 120 g de arándanos



Preparación

Tamizar los ingredientes secos (harina y bicarbonato de sodio). Reservar.

Mezclar leche y vinagre. Reservar.

Batir, con batidor de globo sirope, el aceite y la ralladura de limón; agregar zumo de limón y la mezcla de la leche con el vinagre. Batir bien.

Agregar los ingredientes secos, poco a poco, con movimientos envolventes.

Distribuir en pirotines (9 unidades aprox.) y agregar los arándanos a cada uno.

Hornear en horno precalentado por aprox. 20 minutos a 170-180 grados centígrados.

Paletas de lúcumas

Ingredientes

- 500 g de lúcumas
- 400 g de azúcar o stevia al gusto
- 1 lata de leche evaporada de soya
- 1 ½ litro de agua filtrada
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)

Preparación

Pelar las lúcumas y retirar las semillas; licuar con el agua y el endulzante de tu preferencia.

Vaciar en un bowl y agregar la leche evaporada y esencia de vainilla.

Distribuir en moldes para paletas o vasitos.

Congelar de un día para otro. Y luego, ¡disfrutar!

Gelatina vegán de frutas

(libre de azúcar)





Ingredientes

- 500 g de mix de berries (fresas, arándanos, etc.)
- 2 tazas (500 g) de agua filtrada
- 10 g de agar-agar
- Stevia en polvo orgánica o 100 g de azúcar / cantidad al gusto

Preparación

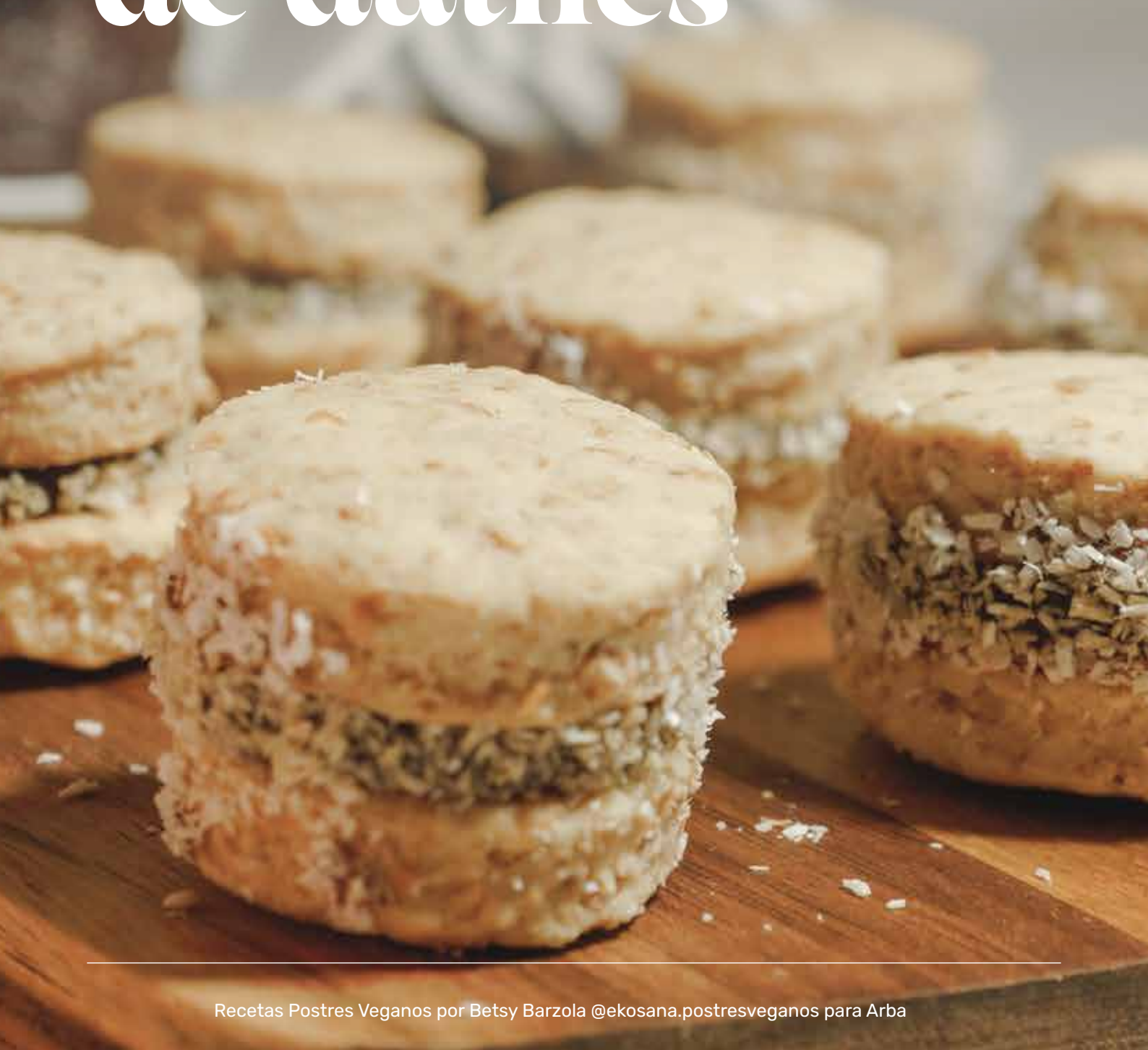
En una olla, cocer los berries con el endulzante, dejar enfriar un poco y luego licuar bien. Reservar.

En una olla a fuego medio, poner 2 tazas de agua filtrada, 2 ½ cucharaditas de agar-agar en polvo, el endulzante de tu preferencia, agregar el concentrado de berries y cocer por aprox. 2 minutos.

Mezclar bien y poner en moldes individuales.

Refrigerar de 3 a 4 horas. Servir.

Alfajores rellenos con manjar de dátiles



Ingredientes

- 150 g de harina integral
- 125 g de maicena
- 1 pizca de sal
- 2 cdtas. de polvo para hornear
- 65 g de leche vegetal
- 50 g de azúcar
- 60 g de mantequilla vegana o aceite de coco o ¼ taza de aceite vegetal
- Ralladura de 1 limón
- 1 cdta. de esencia de vainilla
- Coco rallado (decoración)

Relleno

250 g de dátiles medjool sin semilla y agua filtrada caliente

Preparación

Tapitas:

Mezclar la harina integral, maicena, sal y polvo de hornear. Reservar.

Batir el azúcar con la mantequilla vegana, la ralladura de limón y la esencia de vainilla. Agregar la mitad de la leche y seguir batiendo. Luego, agregar la mezcla de harina y mezclar bien con las manos. En este punto, agregar poco a poco el resto de la leche.

La masa debe tener textura moldeable y compacta. Envolver en un film o bolsa plástica y reposar por 20 minutos en refrigeración.

Estirar la masa con un rodillo hasta tener un grosor aproximado de 5mm. Darle forma con un cortador y llevar cada pieza a una placa antiadherente y hornear por 18 minutos aprox. a 180 grados centígrados.

Dejar enfriar en rejillas.

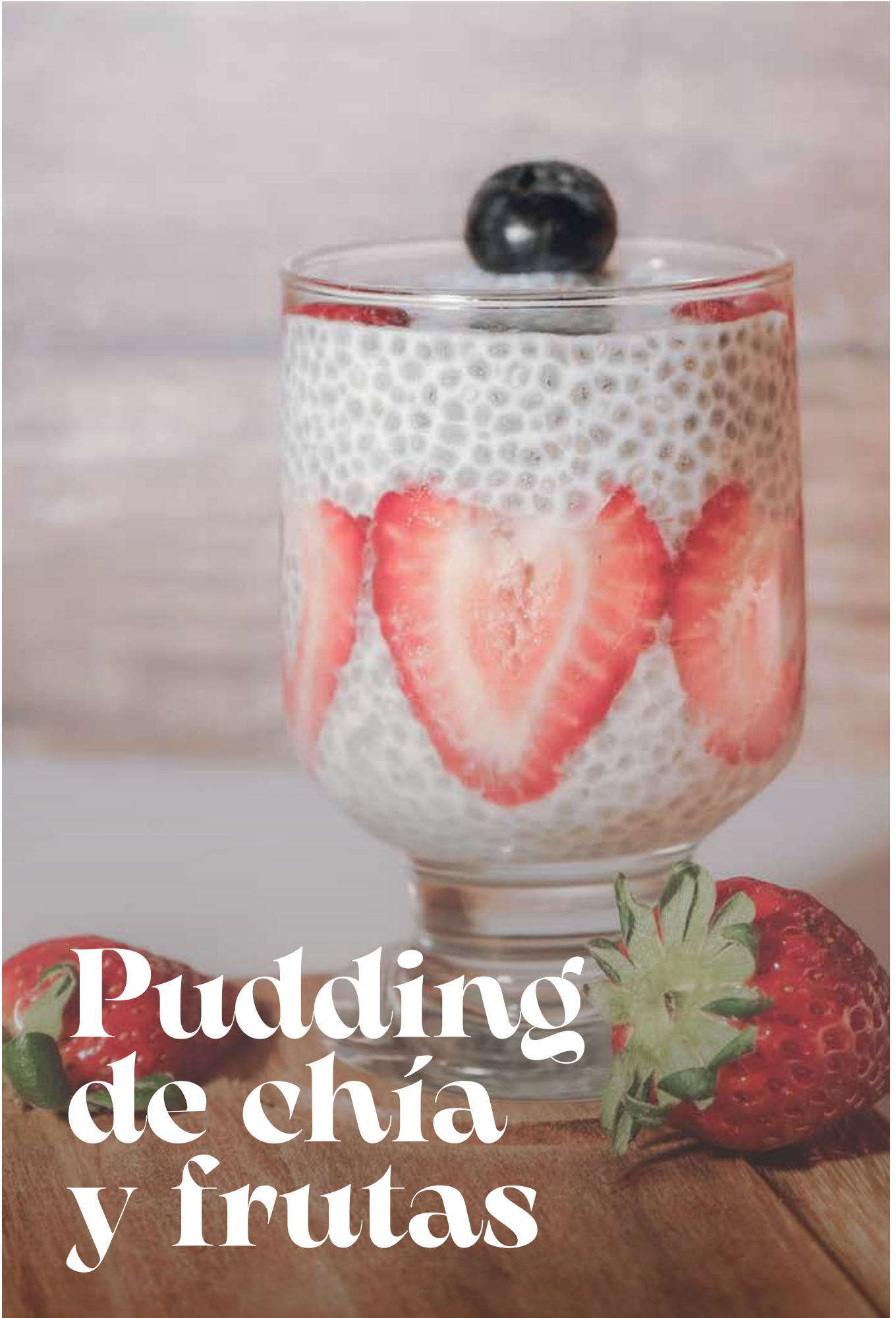
Manjar de Dátiles:

Remojar los dátiles con agua caliente hasta que los cubra por 30 minutos. Colar y reservar el agua de remojo.

En una licuadora o procesador, procesar los dátiles, agregar poquito a poco el agua de remojo hasta que quede una consistencia pastosa.

Armado:

Tomar 2 tapitas y rellenar con manjar. Decorar los costados con coco rallado.



Pudding de chía y frutas

Ingredientes

- 2 tazas de leche vegetal (almendras, coco)
- 5 cdas. de semillas de chía
- 2 cdas. de miel de agave o maple, o stevia

Toppings

Granola, miel, algarrobina y 200 g de frutos del bosque.

Preparación

En un recipiente mezclar leche, el endulzante y las semillas de chía. Mover constantemente para evitar que se formen grumos.

Dejar reposar por 2 horas en el refrigerador hasta que espese.

Servir en copas (1 capa de la mezcla de chía hasta la mitad de la copa, encima agregar granola y luego las frutas frescas de estación).



Granola





Ingredientes

- 400 g de hojuelas de avena
- 115 g de almendras picadas
- 115 g de nueces
- 100 g de semillas de calabaza y girasol
- ¼ cda. de sal
- 1 cda. de canela
- ½ taza de aceite de coco
- ½ taza de miel de agave o cabuya
- 150 g de pasas
- 100 g de coco rallado pelo largo

Preparación

En una bandeja para hornear, mezclar hojuelas de avena, almendras, nueces, semillas, sal y canela; luego agregar el aceite de coco y la miel.

Hornear la mezcla de 15 a 20 minutos en horno precalentado a 180 grados centígrados. A los 10 minutos mover la mezcla.

5 minutos antes de terminar de hornear, añadir las pasas y el coco rallado. Retirar del horno y enfriar.

Envasar en un frasco hermético.

Galletas con chocochips

Ingredientes

- 150 g de harina integral
- 50 g de hojuelas de avena
- 100 g de panela, azúcar de coco, etc.
- ½ cda. de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- 90 g de mantequilla vegana o aceite de coco
- 40 g de leche vegetal
- 50 g de chispas de chocolate

Preparación

Mezclar la harina integral, sal y polvo de hornear. Reservar.

Batir la mantequilla con la panela y la mitad de la leche. Luego, agregar los ingredientes secos y mezclar con las manos. Después, añadir las hojuelas de avena y poco a poco el resto de la leche.

Una vez que la mezcla tenga consistencia moldeable, agregar la mitad de las chispas de chocolate y mezclar.

Poner la mezcla en film o una bolsa plástica y refrigerar o congelar por media hora.

Precalentar el horno.

Formar bolitas de 40 g cada una y poner en una placa para hornear con papel manteca o silpat. Antes de meter al horno, decorar la masa con el resto de las chispas de chocolate.

Hornear por 20 minutos aprox. a 180 grados centígrados.

Tartaleta de Frutas



Ingredientes

- 160 g de hojuelas de avena
- 20 g de almendras
- 40 g aceite de coco
- 100 g de pasas
- 10 ml aprox. de agua

Relleno

- 250 g de leche de avena o de soya
- 90 g pulpa de maracuyá
- Stevia c/n
- 15 g de maicena
- 20 g (1 cda.) de aceite de coco

Toppings

150 g de mix de berries (arándanos, frambuesas, zarzamoras, etc.) y miel de agave.

Preparación

Para la base: procesar las hojuelas de avena y almendras, luego las pasas. Agregar el aceite y poco a poco el agua hasta lograr una consistencia homogénea.

Precalentar el horno a 150 grados centígrados.

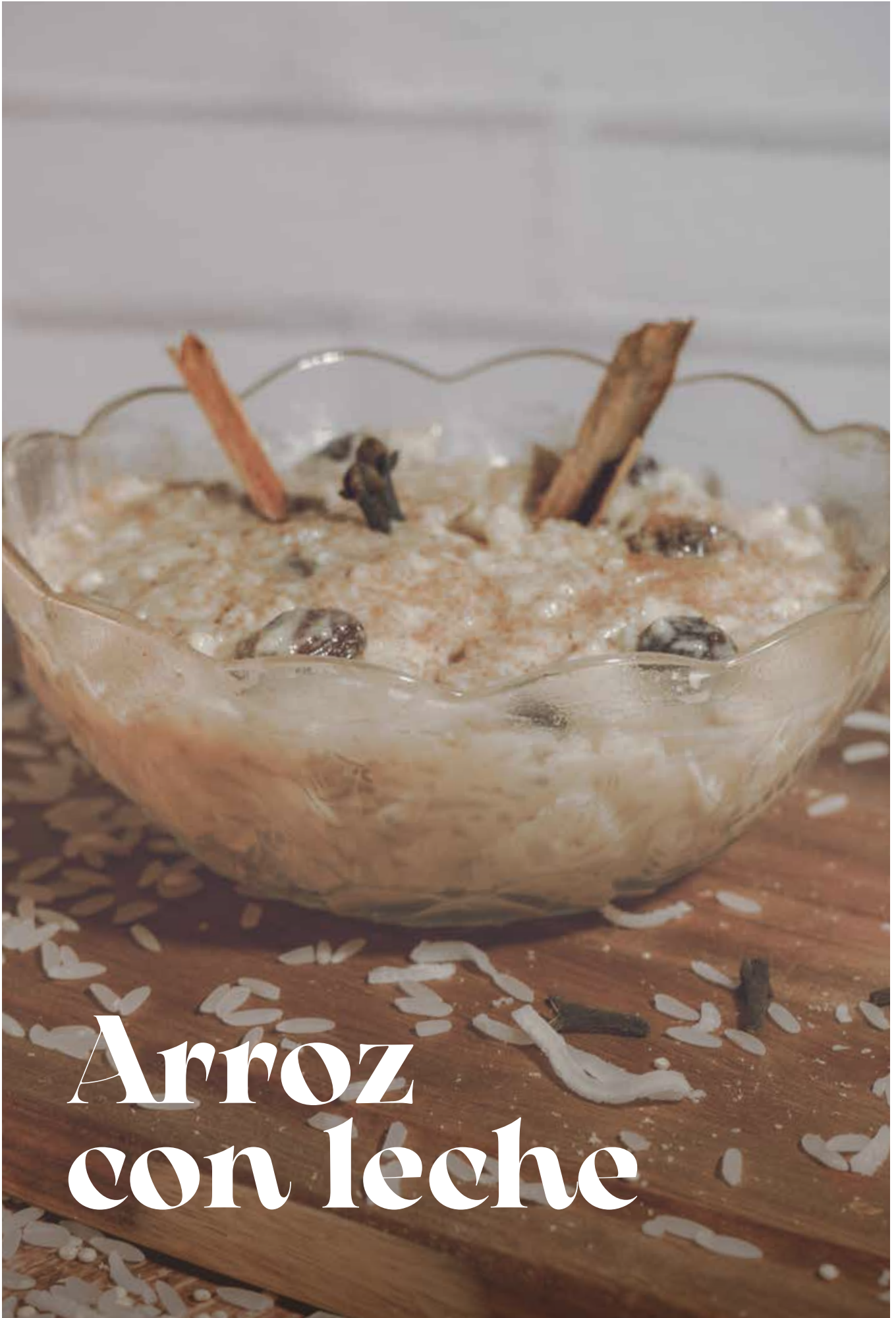
Distribuir la masa en 4 moldes de tartaletas.

Hornear de 15 a 18 minutos. Enfriar en una rejilla.

Para el relleno: en una olla cocinar la leche a fuego medio (separar un poquito de leche para disolver la maicena), agregar maracuyá y stevia sin dejar de mover.

Cuando dé el primer hervor añadir la maicena, previamente disuelta en leche, moviendo constantemente hasta ver el fondo de la olla. Apagar el fuego y agregar el aceite de coco. Dejar enfriar por un par de horas moviendo de rato en rato.

Armado: distribuir el relleno en cada tartaleta y poner como toppings mix de berries, miel de agave y adornar con una hojita de menta.



Arroz con leche

Ingredientes

- 1 ½ litro de agua
- 2 tazas de arroz blanco
- 3 ramas de canela
- 3 latas de leche evaporada (soya, coco, etc.)
- 1 lata de leche condensada de coco
- ½ cdta. de esencia de vainilla
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de pasas

Decoración: coco rallado, pasas, canela en polvo y ramas de canela.



Preparación

Lavar bien el arroz.

Cocinar el arroz en 1 ½ litro de agua por 25 minutos aprox. Mover de rato en rato para que no se pegue.

Verificar si el arroz está cocido y agregar la leche evaporada moviendo constantemente hasta que espese un poco. Añadir el azúcar, la leche condensada y las pasas. Verificar el dulzor.

Servir caliente y espolvorear con canela.

Postre cremoso de berries



Ingredientes

- 15 fresas picadas
- 50 g de arándanos
- ½ taza de agua
- 1 lata de leche de coco
- 1 cdta. de agar-agar en polvo
- 5 cdas. de miel de agave

Decoración: fresas y arándanos.

Preparación

En una olla, cocinar a fuego medio las fresas y los arándanos con media taza de agua, triturar bien y agregar leche de coco, miel de agave y agar-agar.

Dejar hervir a fuego lento por 8 minutos aprox. hasta que el agar-agar esté bien disuelto. Apagar el fuego y dejar enfriar un momento.

Poner la mezcla en una licuadora y batir por 40 segundos.

Colocar la mezcla en moldes de silicona. Cuando esté frío, refrigerar de 2 a 3 horas. Desmoldar y disfrutar.



Mousse de cacao

Ingredientes

- 1 taza (250 ml) de leche vegetal
- 2 cdas. de semillas de chía
- 3 cdas. de miel de agave, cabuya, etc.
- 2 cdas. de cacao en polvo al 100%
- 1 cdta. de esencia de vainilla (opcional)

Decoración: chocolate al 70% rallado, frutos rojos y hojas de menta.

Preparación

Licuar bien todos los ingredientes por unos minutos hasta que esté todo integrado.

Verificar el sabor.

Dejar reposar en refrigeración mínimo por 1 hora o por toda la noche; en ese tiempo habrá espesado.

Servir y disfrutar.

Zambita de quinua



Ingredientes

- 1 taza de quinua blanca
- 3 tazas de agua filtrada
- 2 ramitas de canela
- 3 clavos de olor
- Cáscara de 1 naranja
- 3 tazas de leche de avena
- 1 ½ taza de panela

Decoración: canela molida, coco rallado y pasas.

Preparación

Lavar bien la quinua, dejar remojar por 3 horas o toda la noche. Descartar el agua de remojo y enjuagar.

En una olla a fuego medio sancochar la quinua con las 3 tazas de agua, la cáscara de naranja, la canela y el clavo de olor.

Cuando se consume el agua, agregar panela y la leche moviendo constantemente hasta que espese un poco.

Servir caliente con canela molida, coco rallado y pasas al gusto.



Tartaletas crudiveganas



Base

- 120 g de almendras
- 60 g de pasas o dátiles

Relleno

- 150 g de mix de berries
- 70 g de cashew
- Stevia al gusto
- 1 cdta. de aceite de coco (opcional)

Decoración: berries frescos y hojas de menta.

Preparación

Procesar las almendras (no moler), agregar las pasas y seguir procesando hasta que la masa quede moldeable con las manos.

Dividir la masa en 2 partes iguales y ponerlas en moldes para tartaleta. Llevar al congelador por una hora.

Remojar los cashews por 6 horas, escurrir y descartar el agua de remojo. Licuar los cashews activados con el mix de berries, stevia al gusto y aceite de coco.

La mezcla debe quedar cremosa. Distribuir la preparación en las tartaletas y llevar a refrigeración por 1 hora. Servir y decorar con berries frescos y hojitas de menta.



Helado de mango

(libre de azúcar)



Ingredientes

- 1 taza de plátano de seda congelado x 12 h
- 1 taza de mango Edward congelado x 12 h

Decoración: mango fresco, chispas de chocolate, quinua pop y hojitas de menta.

Preparación

Retirar las frutas del congelador 5 minutos antes de realizar la preparación.

En un procesador de alimentos agregar poco a poco las frutas y de rato en rato ayudar a distribuir las con una cuchara. La consistencia debe quedar cremosa y espesa.

Servir y decorar con chispas de chocolate, hojitas de menta, quinua pop y mango fresco.

Puedes llevar la crema al congelador y moverla con una cuchara cada media hora para darle una consistencia más espesa, que te permita servirlo como bolas de helado.



Pie de limón



Ingredientes

Base:

- 65 g de harina de almendras
- 200 g de harina de avena
- 45 ml de aceite de coco
- 60 ml de miel de agave
- 1/4 cdta. de sal

Relleno:

- Ralladura y jugo de 3 limones
- 100 g de cashew
- 100 g de agua
- 125 ml de miel de agave
- 1 pizca de cúrcuma (opcional)
- 35 g de maicena
- ¼ cucharita de agar-agar

Merengue:

- 150 ml de aquafaba
- 150 g de azúcar glass
- 1/2 cdta. de vainilla
- 1/2 cdta. de cremor tártaro
- 1/2 cdta. de goma xantana

Preparación

Para la base: mezclar todos los ingredientes hasta tener una masa suave y que no se pegue en las manos.

Estirar la masa y forrar un molde para pie (20 cm). Pinchar la masa con un tenedor y hornear a 180 grados centígrados por 15 minutos o hasta que esté un poco dorado.

Para el relleno: llevar a fuego medio bajo todos los ingredientes moviendo con un batidor globo para que no se formen grumos. Aproximadamente en 5 minutos va a espesar. Retirar del fuego y cubrir la tartaleta con la base horneada.

Para el merengue: refrigerar el aquafaba por 1 hora. En un bowl, batir el aquafaba con la vainilla por algunos minutos. Esto tarda un poco (8-10 minutos).

Cuando comience a formar picos, espese y no caiga, agregar el azúcar glass, poco a poco, batiendo constantemente y por último, añadir el cremor tártaro y la goma xantana.

Poner el merengue en una manga y decorar el pie.

Keke de plátano y chocochips



Ingredientes

- 125 g de harina integral
- 1 cdta. de bicarbonato de sodio
- ½ cdta. de canela
- 8 dátiles medjool (60 g aprox. sin semilla/ pepa)
- 20 g de agua caliente
- 80 g de leche vegetal
- ½ cda. de vinagre de manzana
- 150 g de puré de plátano (1 plátano grande o 1 ½ chico aprox.)
- 45 g de aceite vegetal
- 35-40 g de chispas de chocolate al 70%

Preparación

Hidratar entre 1 y 2 horas los dátiles en 20 ml de agua bien caliente. Reservar.

Mezclar los ingredientes secos: la harina con el bicarbonato y la canela. Reservar.

Mezclar la leche con el vinagre de manzana. Reservar.

Hacer el puré de plátano. Reservar.

Licuar los dátiles hidratados con la mezcla de leche y vinagre. Luego mezclar con el puré de plátano y el aceite vegetal.

Mezclar bien los ingredientes líquidos con los secos.

Agregar las chispas de chocolate. Reservar un poco para la decoración.

Poner la mezcla en un molde de 15 cm de largo previamente engrasado y con papel manteca al fondo. Decorar con las chispas de chocolate que reservaste.

Hornear en horno precalentado a 160-170 grados centígrados por 35 minutos aprox. Verificar si está listo insertando un palito.

Enfriar de 10-15 minutos, desmoldar y disfrutar.





Bombones de dátiles

Ingredientes

- 120 g de dátiles medjool
- 15 g de almendras tostadas
- Mantequilla de maní c/n
- 80 g de cobertura de chocolate al 70%

Preparación

Cortar por un lado los dátiles y retirar las semillas.

Con una cucharita rellenar los dátiles con un poco de mantequilla de maní y una almendra. Cerrar y reservar.

Derretir el chocolate en baño maría.

Con un tenedor bañar los dátiles y dejar secar en un silpat o papel manteca.

Mazamorra de kiwicha con frutas





Ingredientes

- 150 g de hojuelas de kiwicha
- 1 ½ taza de agua
- 2 rama de canela
- 1 clavo de olor
- 2 duraznos picados en cuadros
- 1 manzana picada en cuadros
- 60 g de panela
- 1 cdt. de aceite de coco
- 20 g de pasas

Preparación

Hervir en 1 ½ taza de agua las frutas picadas con panela, canela y clavo. Cuando la fruta esté cocida, agregar las hojuelas de kiwicha y cocinar por unos minutos.

Por último, agregar las pasas y el aceite de coco.

Manjar blanco

Dulce de leche



Ingredientes

- 1 lata de leche evaporada de coco o soya
- 230 g de azúcar
- ½ cdt. de esencia de vainilla

Preparación

En una olla de fondo grueso vaciar el contenido de la leche evaporada y el azúcar. Llevar a hervir moviendo constantemente y dejar cocer a fuego bajo sin dejar de mover.

Estará listo cuando veas el fondo de la olla. Retirar del fuego y agregar la esencia de vainilla.

Alfajores de colores



Ingredientes

- 180 g de mantequilla vegana o margarina
- 50 g de azúcar finita
- Ralladura de un limón
- Esencia de vainilla
- 150 g de harina sin preparar
- 150 g de maicena
- Leche c/n
- Colorantes de colores en gel

Relleno

Manjar vegano, dulce de leche.

Decoración: coco rallado

Preparación

Mezclar la mantequilla en pomada con el azúcar; agregar la harina y la maicena, luego la ralladura de limón y la esencia de vainilla.

Dividir la masa en 5 partes y agregar a cada masita 1 gotita de colorante en gel de tus colores favoritos y amasar.

Poner la masa en papel film y refrigerar por media hora.

Estirar la masa con grosor de 5mm y cortar en forma circular.

Hornear por 15 minutos aprox. a temperatura de 170 grados centígrados.



Galletas de jengibre



Ingredientes

- 80 g de harina integral o harina sin preparar
- 50 g de panela o azúcar
- 1 pizca de bicarbonato de sodio
- $\frac{3}{4}$ cda. de jengibre
- $\frac{1}{4}$ cda. de canela
- 25 g de aceite de coco
- Agua c/n

Preparación

Mezclar los ingredientes secos: harina, bicarbonato, jengibre y canela. Reservar.

Mezclar la panela con el aceite de coco, agregar los ingredientes secos. Añadir poco a poco agua, la masa debe tener consistencia moldeable.

Refrigerar la masa por 30 minutos.

Estirar la masa hasta llegar a un grosor de 5mm, cortar la masa con cortadores de Navidad para dar forma a las galletas y colocarlas en una placa antiadherente o con papel de manteca.

Hornear por 20 minutos en horno precalentado a 160 grados centígrados. Enfriar las galletas en rejillas, luego guardar en un envase hermético.

Chocolate caliente express con especias



Ingredientes

- 2 tazas de leche de avena
- ¼ taza de agua filtrada
- 1 cucharada de cacao en polvo al 100% (sin azúcar)
- 1 rajita/ramita de canela
- 1/8 de jengibre (kion) en polvo
- 1 semilla de cardamomo molida
- 150 g de panela, azúcar, etc. al gusto
- 15 g de cobertura de chocolate al 70% (opcional)

Preparación

En una ollita poner a fuego agua filtrada, canela, jengibre y cardamomo. Dejar hervir por 3 minutos.

Agregar el cacao y el endulzante moviendo constantemente hasta disolver el cacao. Añadir la leche de avena moviendo constantemente hasta que empiece a hervir.

Apagar el fuego y agregar la cobertura de chocolate. Servir y disfrutar.

Pie de frutos rojos



Ingredientes

Masa:

- 280 g de harina sin preparar
- 45 g de panela o azúcar
- 110 g de aceite de coco o mantequilla vegana
- ½ cdta. de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- 2-3 cdas. de leche o agua helada

Relleno:

- ½ kg de fresas
- ¼ kg de arándanos
- 50 g de panela o azúcar
- 1 cdta. de canela
- 2 vainas de cardamomo (3-4 pepitas)
- 1 cdta. de agar-agar en polvo

Preparación

Para la masa: procesar la harina, el polvo de hornear, la sal y el azúcar. Agregar el aceite de coco y seguir procesando. Luego añadir de a poco el agua helada hasta lograr una masa que no se pegue en las manos.

Estirar la masa con un rodillo sobre una mesa enharinada y forrar el molde para el pie. Hornear por 15 minutos en horno precalentado a 180 grados centígrados.

Para el relleno: en una olla llevar a fuego medio los frutos rojos picados, la panela y especias. Mover constantemente hasta que los frutos estén cocidos. Agregar el agar-agar diluido en un poquito de agua caliente.

Retirar del fuego, dejar que se enfríe un poco y agregar a la galleta.

Dejar enfriar y servir.

Cupcake navideño



Ingredientes

- 150 g de harina
- 100 g de azúcar
- 50 ml de aceite de girasol
- 125 g de leche vegetal
- 1 cda. de vainilla
- ½ cda. de bicarbonato de sodio
- 25 g de vinagre
- 30 g de chispas de chocolate
- Chantilly vegano o butter cream vegano
- Colorantes en gel
- Grageas

Preparación

Mezclar todos los ingredientes secos (harina y bicarbonato). Reservar.

Mezclar la leche con el vinagre, Reservar.

Batir, con batidor eléctrico o con batidor de globo, el azúcar con el aceite y la vainilla. Agregar la mitad de la leche y seguir batiendo. Añadir los ingredientes secos, poco a poco, mezclando de forma envolvente. Colocar el resto de los líquidos. Mezclar bien y poner las chispas de chocolate.

Llenar $\frac{3}{4}$ de la capacidad de los pirotines y hornear aprox. por 20 minutos a 170 grados centígrados.

Enfriar bien en rejillas.

Refrigerar toda la noche la caja de chantilly. Batir bien el chantilly vegano, agregar colorante en gel y adornar los cupcakes con decoración navideña, grageas o toppers.

Puré de manzana

(libre de azúcar)



Ingredientes

- 1 kg de manzana Israel
- 2 rajas/ramas de canela
- 50 ml de agua filtrada

Preparación

En una olla cocer las manzanas peladas y cortadas en trozos pequeños, junto con la canela y el agua. Dejar cocinar a fuego lento por 10 minutos.

Con la ayuda de un prensador manual aplastar las manzanas, cocinar por dos minutos más y retirar del fuego.

Fudge



Ingredientes

- 400 ml de leche evaporada de soya
- 100 g de azúcar
- 20 g de cacao en polvo
- 60 g de agua
- 1 cdt. de esencia de vainilla

Preparación

En una olla de fondo grueso poner a hervir agua, luego agregar el cacao en polvo y mover hasta que no haya grumos. Agregar la leche y el azúcar moviendo constantemente para que no se queme.

Dejar hervir a fuego lento hasta ver el fondo de la olla. Poner la mezcla en un recipiente de vidrio y tapar con un film a contacto.

Flan Aromático



Ingredientes

- **Caramelo:**

- 230 g de azúcar

- **Flan:**

- 1 lata de leche de coco
- 1 lata de leche de soya
- 100 ml de agua
- 100 g de azúcar
- Ralladura de 1 naranja
- 5 vainas de cardamomo
- 2 cdtas. de vainilla
- ½ cda. de almidón de maíz (maicena)
- 2-3 cdtas. de agar-agar en polvo

Preparación

Para hacer el caramelo, poner en una olla a fuego bajo los 230 gramos de azúcar hasta que se empiece a disolver. Mover suavemente la olla hasta que la mezcla adquiera un color caramelo dorado. Retirar del fuego y verter el caramelo en un molde para flan o en moldes individuales.

En una olla de fondo grueso poner la leche de soya y calentar por unos minutos. Agregar las semillas de cardamomo molidas y la ralladura de naranja. Reservar.

Mezclar la leche de coco con azúcar, maicena y agar-agar. Añadir a la mezcla anterior y llevar a fuego medio a hervor moviendo constantemente. Luego bajar el fuego por un par de minutos sin dejar de mover.

Verter la mezcla sobre el molde o moldes individuales.

Refrigerar por 4 horas o toda la noche.

Para servir puedes calentar un poco el fondo del molde sobre agua caliente y desmoldar sobre un plato.

Natillas con berries





Ingredientes

- 1 lata de leche de soya
- ½ taza de agua
- 1 rama de canela
- Cáscara de 1 limón
- 1 cdta. de vainilla
- ½ taza de miel de agave o azúcar
- 5 cdtas. de maicena
- 150 g de mix de berries

Preparación

Llevar a fuego medio alto la leche con la rama de canela y la cáscara de limón. Luego, llevar a ebullición por 5 minutos moviendo constantemente con varillas.

Agregar la maicena disuelta en ½ taza de agua y seguir moviendo hasta que espese.

Retirar del fuego y servir en dulceras. Cuando esté frío llevar a refrigeración. Servir decorando con berries.

Brownie



Ingredientes

- 125 g de harina Integral
- 25 g de cacao en polvo
- ½ cdta. de sal
- ¼ cdta. de polvo de hornear
- 150 g de panela
- 2 cdas. de semillas de chía
- 6 cdas. de agua caliente
- 110 g de aceite de coco
- 63 ml de leche vegetal
- ½ cdta. de vainilla
- 180 g de chocolate al 70% derretido

Preparación

Precalentar el horno a 160 grados centígrados.

Mezclar las semillas de chía con el agua caliente.

Reservar.

Mezclar los ingredientes secos: harina, sal, polvo de hornear y cacao en polvo. Reservar.

Batir la mezcla de chía con la panela y agregar el aceite, la vainilla y luego la leche, batir bien hasta que esté todo bien integrado.

Agregar los ingredientes secos mezclando bien, luego el chocolate derretido y las nueces picadas.

Engrasar un molde de 18 x 24 cm y hornear por 35 minutos a 170 grados centígrados.

Enfriar y cortar en cuadritos.



© RECETARIO VEGANO DE POSTRES ARBA 2023

Todos los derechos reservados. Este recetario no puede ser reproducido, total ni parcialmente, sin el permiso escrito de ARBA. Contiene recetas y fotografías originales que no pueden ser reproducidas sin el permiso de la organización.

Recetas: Betsy Barzola de @ekosana.postresveganos

Fotografía: Nicole Cuadros

Diseño gráfico: Agencia Brand Bakers

Edición: Agencia Brand Bakers

arba.pe / @arbaperu

bevegan.pe / @bevegan.arba