

5

RECETAS DE POSTRES VEGANOS



Leches Veganas



Flan de chocolate con leche de coco

Un clásico reinventado con un toque tropical.

La leche de coco le da al flan una textura cremosa y un sabor delicioso a chocolate.

Ingredientes:

- 1 lata de leche de coco (400 ml)
- 4 huevos
- 1/2 taza de azúcar
- 1/4 taza de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 pizca de sal

Preparación:

1. Precalienta el horno a 180°C (350°F).
2. En una licuadora, combina la leche de coco, los huevos, el azúcar, el cacao en polvo, la vainilla y la sal. Licúa hasta que quede una mezcla suave.
3. Vierte la mezcla en un molde para flan caramelizado.
4. Hornea al baño maría durante 45-50 minutos, o hasta que el flan esté firme.
5. Deja enfriar completamente antes de desmoldar y servir.



Mousse de chocolate con leche de almendras

Un postre ligero y refrescante, perfecto para cualquier ocasión.

La leche de almendras le da a la mousse un sabor suave y una textura aireada.

Ingredientes:

- 1 lata de leche de almendras (400 ml)
- 1/2 taza de chocolate oscuro picado
- 1/4 taza de azúcar en polvo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/4 cucharadita de sal

Preparación:

1. Derrite el chocolate a baño maría o en el microondas.
2. En una licuadora, combina la leche de almendras, el chocolate derretido, el azúcar en polvo, la vainilla y la sal. Licúa hasta que quede una mezcla suave.
3. Vierte la mezcla en vasos o moldes para soufflé.
4. Refrigera durante al menos 2 horas, o hasta que la mousse esté firme.



Arroz con leche vegano

Un postre tradicional con un toque vegano.

La leche de arroz le da al arroz con leche una textura cremosa y un sabor ligeramente dulce.

Ingredientes:

- 1 taza de arroz blanco
- 4 tazas de leche de arroz
- 1/2 taza de azúcar
- 1 rama de canela
- 1 piel de limón
- 1 pizca de sal

Preparación:

1. En una olla, combina el arroz, la leche de arroz, el azúcar, la canela, la piel de limón y la sal.
2. Lleva a ebullición a fuego medio, luego reduce el fuego a bajo y cocina a fuego lento durante 30-40 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y la leche haya espesado.
3. Retira la canela y la piel de limón antes de servir.



Helado de mango con leche de coco

Un postre refrescante y perfecto para el verano.

La leche de coco le da al helado una textura cremosa y un sabor tropical.

Ingredientes:

- 2 mangos maduros, pelados y cortados en trozos
- 1 lata de leche de coco (400 ml)
- 1/4 taza de miel o jarabe de arce
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Preparación:

1. Congela los trozos de mango durante al menos 2 horas.
2. En una licuadora, combina los mangos congelados, la leche de coco, la miel o el jarabe de arce y la vainilla. Licúa hasta que quede una mezcla suave y cremosa.
3. Vierte la mezcla en una heladera y bate según las instrucciones del fabricante.
4. Si no tienes heladera, vierte la mezcla en un recipiente apto para congelar y congela durante 4-5 horas, revolviendo cada hora para obtener una textura cremosa.



Trufas de chocolate con leche de avellanas

Un postre delicioso y fácil de preparar.

La leche de avellanas le da a las trufas un sabor a nuez irresistible.

Ingredientes:

- 1 taza de chocolate oscuro picado
- 1/2 taza de leche de avellanas
- 1/4 taza de azúcar en polvo
- 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar
- 1 pizca de sal
- Avellanas picadas para decorar (opcional)

Preparación:

1. En una cacerola pequeña, combina el chocolate oscuro y la leche de avellanas. Calienta a fuego lento, revolviendo constantemente, hasta que el chocolate se derrita y la mezcla esté suave.
2. Retira del fuego y deja enfriar un poco.
3. Agrega el azúcar en polvo, el cacao en polvo y la sal a la mezcla de chocolate. Revuelve hasta que esté bien combinado.

- Refrigera la mezcla durante al menos 30 minutos, o hasta que esté firme.
- Con las manos húmedas, forma bolitas con la mezcla de chocolate. Puedes usar una cuchara para medir porciones iguales.
- Si deseas, reboza las trufas en avellanas picadas.
- Coloca las trufas en un plato o bandeja forrada con papel para hornear y refrigera durante 15-20 minutos, o hasta que estén firmes.

Consejos:

- Puedes usar cualquier tipo de chocolate oscuro que te guste.
- Si la mezcla de chocolate está demasiado espesa para formar bolitas, puedes agregar un poco más de leche de avellanas.
- También puedes decorar las trufas con cacao en polvo, coco rallado o chispas de chocolate.
- Las trufas de chocolate se conservan en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 2 semanas.

¡Disfruta de estos deliciosos postres con leches veganas!