

Postre vegano de chocolate

Escrito por Paloma -
Jueves, mayo 19, 2016



Hace poco estuve en el [Mercado Central de Valencia](#) y descubrí una parada con montones de productos originarios de Sudamérica, tanto envasados como frescos: plátanos (de allá, no los de Canarias), yuca, [limas](#), malanga, ñame, chile y cantidad de otros productos de América Latina que jamás había visto ni sabía de su existencia (cuántas cosas habrá en el mundo que nunca llegaré a conocer!).

Había productos envasados, como bebidas, jugos, tortas o harinas. Me llamó la atención una bolsa en la que se leía: “**Arveja**“. Pregunté. Era **harina de guisantes** (en *el otro lado del charco*, a veces a las mismas cosas no se las conoce por el mismo nombre). Y pese a que los [guisantes](#) por supuesto sí los conozco, nunca había oído hablar de harina de guisantes.

Eso me dio pie a pensar en algunas recetas en las que sustituir otras harinas habituales (si no necesitamos que lleven gluten) por esta nueva adquisición. Pensé en este delicioso postre vegano de chocolate. De este modo, tenemos un **aporte de cereales en la dieta y al mismo tiempo la hacemos viable para las personas que sufren [celiaquía](#)**. Dicho y hecho: está impresionante... con un puntito de curry, que si no te va por lo que sea, con no ponerlo, ya está (o puedes sustituirlo por vainilla).

[Con esta receta participo en el 3º Aniversario de los retos de CdM – Cocineros del Mundo](#)

En esta ocasión, el reto está patrocinado por Chocolates Valor.



De los dos apartados, esta receta va para el de los dulces. Os animo a que la probéis. Está muy buena y es muy sana.

Receta Postre vegano de chocolate

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 6 raciones)

500 ml de leche vegetal (de soja, avena, arroz...)

50 g de azúcar moreno de caña

30 g de harina de guisantes (arveja). **Esta harina se puede sustituir por cualquier otra (de arroz, por ejemplo), pero NO por la de garbanzos.**

15 g de maizena

La cáscara de medio limón sin la parte blanca

2 cucharadas de cacao en polvo (Cacao puro Valor)

25 g de chocolate negro 70% postres Valor, en trozos

1 cucharadita de tamaño café, de curry

Preparación

En un vasito pequeño diluimos la maizena con un poco de leche a temperatura ambiente. Removemos bien hasta que veamos que no queda ni un grumo. Reservamos.

Mezclamos en una cazuela pequeña la harina de arroz con el cacao. Con el fuego al mínimo y poco a poco vamos incorporando la leche, removiendo constantemente.


Una vez disuelto y ya sin dejar de remover hasta terminar la receta, añadimos la cáscara de limón, una pizca de curry (solo la mitad de la cucharadita), el azúcar y el chocolate troceado. Cuando se haya deshecho el chocolate y esté todo integrado, agregaremos la maizena reservada. Cocinaremos a fuego suave hasta que espese.

Retiramos entonces la corteza de limón y repartimos el postre en copas o vasos para tal fin. Dejamos enfriar, primero a temperatura ambiente y luego en la nevera hasta el momento de su consumo.

Antes de servir, espolvorearemos la superficie con un poco de curry.

Receta Postre vegano de chocolate

Adaptación a Thermomix

 20 min

Ingredientes (para 6 raciones)

500 ml de leche vegetal (de soja, avena, arroz...)

50 g de azúcar moreno de caña

30 g de harina de guisantes (arveja). **Esta harina se puede sustituir por cualquier otra (de arroz, por ejemplo), pero NO por la de garbanzos.**

15 g de maizena

La cáscara de medio limón sin la parte blanca

25 g de cacao en polvo (Cacao puro Valor)

25 g de chocolate negro 70% postres Valor, en trozos

1 cucharadita de tamaño café, de curry

Preparación

- 1.- Introducimos en el vaso la harina de guisantes, el cacao y la leche. Programamos **80°C/5 min/vel 4**.
- 2.- Añadimos por el bocal la cáscara de limón, el azúcar, una pizca de curry (solo la mitad de la cucharadita) y el chocolate troceado. Programamos **10 min/80°C/G.I./vel 1**.
- 3.- Con cuidado, retiramos la corteza de limón y la desechamos. Mezclamos **5 seg/vel 4**.
- 4.- Agregamos la maizena repartiéndola alrededor de las cuchillas. Cocinamos **8 min/100°C/vel 3**.
- 5.- Vertemos el postre en copas o vasos para tal fin. Dejamos enfriar, primero a temperatura ambiente y luego en la nevera hasta el momento de su consumo. Antes de servir, espolvorearemos la superficie con un poco de curry.

Nota: Las harinas sugeridas en la receta: de guisantes, de arroz o de maíz (maizena) no tienen gluten, por lo tanto son aptas para los celíacos.

Nota: El azúcar moreno puede sustituirse por sirope de ágave. Cantidad: 60 g.

Consulta el artículo de “Nutrición y salud”: ¿Existe la adicción al chocolate?

También te puede interesar:

Espaguetis: 5 consejos para su buena cocción

Mejillones al vapor (videoreceta)

Coca de llanda o coca boba