

Tarta helada de chocolate sin huevos, harinas, lácteos, ni azúcar

Escrito por Paloma -

Lunes, Septiembre 11, 2017



Hoy tenemos mucho para celebrar y lo hacemos con una

tarta helada de chocolate sin huevos, harinas, lácteos, ni azúcar: cinco años desde que abrimos este blog, nacido casi por accidente.

Mi chico, informático, haciendo sus pruebas caseras particulares, me pidió que le ayudara con algo y a mí, que me gustaba escribir y la fotografía, se me ocurrió poner un par de recetas y retratarlas...

Cuando nos dimos cuenta teníamos un proyecto en marcha, que desde que nació no ha parado de crecer y cambiar. Hemos tenido “arranques de caballo con sus paradas de burro”; hemos tenido períodos de continuidad, aunque a veces hasta sin saber de dónde sacar el tiempo para mantenerlo; ha habido días de inspiración y días que mejor no haberse levantado, con ciberataques incluidos fuera de programación; hemos conocido a personas fantásticas gracias a este blog y yo particularmente he constatado que compartiendo lo que soy y lo que sé me siento más humana...

No ha sido una vez sino varias y no pocas las que me he planteado cerrar esta puerta del ciberespacio, pensando en los cientos y miles más que hay; pensando en cuánto esfuerzo y cuántas horas invertidas se escurrían de mi tiempo, cuando podría haberlo dedicado a otras cuestiones particulares que también me llamaban (lectura, deporte, estudios, etc). Pero no: me atrapa la magia que se crea cada día a la hora de preparar algo para comer. Es el ritual donde la intención, la emoción, la percepción y la intuición mezclan en perfecto equilibrio unos ingredientes para convertirlos en alimento para saciar el hambre, calmar la ansiedad y aliviar la presión a la que la vida moderna nos somete. Es el momento donde uno se plantea si la pócima de Astérix no existe solo en una viñeta... y las energías del Cielo y de la Tierra se materializan en el plato: los ingredientes de la Tierra con el toque personal y único que cada uno de nosotros imprime al cocinarlos. Eso es lo que me apasiona.

Da la misma receta a 10 cocineros distintos y cada uno de los platos elaborados será diferente... Y es que cada uno pone un poquito de su propia alma.

Ese es el motivo por el que sigo aquí: me mantiene viva. Y compartir eso cada receta que tengo oportunidad de colgar, es lo que me ayuda a sentirme libre cada día. GRACIAS a todos y cada uno de vosotros por leerme, apoyarme y permitirme continuar.

También es hoy nuestro aniversario de bodas. Parece que el 11S al fin y al cabo no es solamente negro zulú! Como la vida nos canta todos los días:

nada es del todo negro ni del todo blanco... Todo es cuestión de encontrar motivos con los que adaptarse y ser feliz.

Receta Tarta helada de chocolate sin huevos, harinas, lácteos, ni azúcar

Según la forma tradicional

Ingredientes (para raciones)

Para la base

130 g de [almendra](#) cruda molida sin piel

120 g de [dátiles](#)

1 chorrito de agua

1 pizca de sal

Para el relleno

130 g de anacardos remojados toda la noche
100 g de manteca de coco
100 g de crema de avellanas y chocolate
200 g de malta de arroz
20 g de cacao puro 100%
1 pizca de sal

Para la decoración

125 g de carne de [aguacate](#) (ya limpio sin hueso ni piel)
40 g de malta de arroz
20 g de cacao en polvo
15 g de aceite de coco

Preparación

Para la base

1.- Trituramos las almendras y los dátiles con un chorrito de agua, para ayudar a que quede todo como una masa.
2.- Ponemos papel de horno en el fondo del molde y sobre el mismo, extendemos la masa anterior de la manera más repartida posible, para que la base quede homogénea. Reservamos.

Para el relleno

3.- Ecurrimos los anacardos y los lavamos cambiando las aguas un par de veces o tres. Introducimos a la batidora.
4.- Por otra parte, ponemos al baño María la manteca de coco hasta que se deshaga y quede líquida. Reservamos.
5.- Ponemos el resto de ingredientes en la batidora junto a los anacardos (la manteca de coco derretida, todavía no). Trituramos. Sacamos a un bol.
6.- Mientras removemos sin parar, agregamos lentamente la manteca de coco derretida sobre el contenido del bol. Mezclamos a conciencia, que quede todo bien integrado. Si metiéramos la manteca caliente en la batidora podría quedar el aceite separado y esto no lo queremos.
7.- Depositamos la mezcla dentro del molde, sobre la base de almendras y dátiles. Cubrimos con film transparente la parte superior del molde e introducimos al congelador por espacio de 8 horas.

Para la decoración

8.- Sacamos la tarta y la desmoldamos. Conservamos en el congelador hasta que vayamos a decorarla.
9.- Ponemos todos los ingredientes en una batidora y trituramos hasta que quede una pasta homogénea.
10.- Introducimos la pasta en la manga pastelera y hacemos los dibujos que queramos: líneas transversales, flores, escribimos algo... siempre teniendo en cuenta que el color de fondo y el de la decoración de esta receta son ambos de color chocolate.
11.- Podemos conservar la tarta en el congelador hasta su consumo, para el que la sacaremos 20 minutos antes. Feliz y dulce celebración!

Nota: Sobre el molde, decir que al ser una tarta helada, quedará igual de buena tanto si la hacemos muy alta como delgada de espesor. Según nuestro gusto, cogeremos un molde más o menos grande. En esta ocasión cogí uno grande por la forma que tenía, pero creo que cuando la vuelva a hacer, utilizaré un molde más pequeño para que quede bien gordita... más vistosa! ?

Consulta el artículo de “Nutrición y salud”: [¿Existe la adicción al chocolate?](#)

También te puede interesar:

Habas secas

Tarta natural de chocolate

Helado de turrón

[Comparte por WhatsApp](#)