

GALLETAS DE AVENA

Ingredientes:

150 gr. de aceite de coco
½ cdt. de vainilla bourbon o esencia de vainilla
1 huevo
250 gr. de avena arrollada
100g de harina centeno o integral
½ cdt. polvos de hornear
Stevia (optativa) También se pueden usar pasas de uva para endulzar.

Preparación:

Mezclar el aceite de coco (a temperatura ambiente) con la stevia, vainilla y el huevo. Agregar la avena, harina y polvo de hornear.
Una vez que esté todo bien mezclado hacer bolitas no muy grandes y aplastarlas.
Aceitar con el aceite de coco una bandeja del horno y colocarlas en la superficie.
Hornear de 10 a 12 minutos a 200°C

WAFFLES para 4 porciones aprox.

Para prepararlos se necesita una wafflera, la pueden encontrar en las multitiendas.

Esta opción está pensada para reemplazar el pan en el desayuno o en alguna colación. A los niños les encantará, sobre todo si los dejan participar en la elaboración de los mismos. Son ricos cuando están recién hechos y calentitos. No se pueden guardar. Se pueden untar en sus hoyitos con palta, ricota, queso filadelfia, mantequilla, algún queso untable, mermelada endulzada con jugo de uva, rodajas finas de tomate, etc.

Ingredientes:

1 taza de cereal a elección*
1 taza de agua (de té) por cereal escogido
Sal (a elección si desean hacer salados)

*Opciones sin gluten: Mijo pelado, polenta, trigo sarraceno (no es trigo!), Quinoa, amaranto, arroz integral.

Opciones sin trigo pero con gluten: Avena grano entero (Tostaduría Talca), harina de centeno, cebada en perlas (se encuentra en el Jumbo donde están las legumbres). Espelta y trigo kamut.

Opciones con trigo: Trigo integral orgánico, harina integral.

Preparación:

Se deja remojar durante 24 horas el cereal escogido en la cantidad de agua de una taza de té. Luego se muele en la multiprocesadora o con minipimer y cuando está como una pasta, si se quiere se le echa una pizca de sal, y se coloca en la wafflera precalentada. En 2 a 4 minutos se hacen los waffles.

Ejemplo de combinaciones:

Hay que aprender a hacer combinaciones buenas. Por ejemplo los de avena o de centeno solos la consistencia no queda tan bien. Es bueno combinarlo con la mitad de polenta o arroz integral, que les mejoran la consistencia. Lo mejor es practicar con diferentes recetas y con la propia imaginación. Lo otro que es rico, es jugar poniéndole ciboulette, pasas de uva, canela, un poco de manzana rallada o plátano molido (no mucho porque se pega a la wafflera), semillas de anís etc.

BOMBONES DE CHOCOLATES

Rinde para 24 chocolatitos individuales tamaño bombón grande.

Ingredientes:

1/4 barra mantequilla cacao orgánica (www.lovinglife.cl o Emporio Orgánico de Bilbao)

4 cucharadas colmadas de cacao crudo orgánico (www.lovinglife.cl o Orgánico de Bilbao)

1/2 cucharadita rasa de stevia

Alguna esencia como: canela, vainilla bourbon, esencia de almendras, ralladura de limón, naranja orgánica o condimentos que se usan en galletas de navidad (cardamomo, clavo de olor, canela), té verde molido (para chocolate blanco).

Optativos:

1 paquete dátiles (tamaño del Jumbo)

1 paquete almendras

1/2 paquete coco rallado

Algún agregado como: Coco rallado, almendras molidas gruesas, avellanas europeas molidas gruesas, nueces de Macadamia sésamo, semillas de zapallo o arándanos secos (sin azúcar)

Para dar color al chocolate blanco: polvo de maqui o cúrcuma.

Preparación:

Colocar a baño maría (con vapor solamente) la mantequilla de cacao, agregar el cacao amargo y las esencias o especias que se hayan escogido y revolver hasta lograr una crema líquida homogénea.

Colocar en los moldecitos el agregado más sólido (por ejemplo dátiles, avellanas, sésamo, coco, etc.) y verter encima la mezcla.

Refrigerar.

El chocolate blanco se hace igual pero sin cacao en polvo. Si se quiere se le agrega 1 cucharada colmada de leche en polvo aunque no es necesario.

Puedes hacer muchas combinaciones entre las esencias y los agregados, prueba las que más te gusten.

¡Atrévete a crear!