



PANCAKES AMB COMPOTA DE NABIUS ("ARÀNDANOS")



INGREDIENTS

- 1 banana madura
- 25 gr farina d'avena
 - 1 ou mitjà
- Extracte de vainilla, unes gotetes
- 1 poquet de sal marina
 - nabius congelats
- xarop d'auró (arce) o mel

PREPARACIÓ

1. Triturar el plàtan en un bol amb un tenedor fins que tinga una consistència de puré, però conservant un poc de textura
2. Afegir l'ou, un poquet de sal rosa, l'extracte de vainilla i remoure tot bé.
3. I per concloure, agregar la farina i remoure de nou fins a obtenir una mescla homogènia
4. Escalfar un poquet d'oli d'oliva o de coco a foc mitjà en una paella i posar la meitat del preparat.
5. Deixar uns 2-3 min per cada costat. Donar la volta quan vegem que comencen a traure xicotetes bambolletes.
6. Traureu i tornar a repetir el procés amb la resta del preparat.

La compota de nabius

1. Introduir en un bol uns pocs nabius ("arándanos") congelats, i deixar en el microones de 30 seg a 1 min
2. Retirar del micro i servir damunt de les coques
3. Opcional posar un poc de xarop d'auró o mel.





BOMBONS CARROT CAKE



INGREDIENTS

- 50 gr safanòria ratllada crua
- 125 gr farina de coco (coco ratllat triturat).
- 10-12 dàtils sense os.
- 1 cullerada de canella.
- 1 culleradeta de jengibre en pols (la punteta)
- 3 cullerades d'oli de coco.
- 1 poquet de sal marina.
- 3-4 cullerades de cacau pur per a rebossar-les al gust.

PREPARACIÓ

1. Introduir tots els ingredients (excepte el cacau) en la picadora o robot de cuina i triturar fins que quede una massa per a treballar amb els dits.

2. Fer boletes amb les palmes de les mans de 2-3 cm de diàmetre (al gust), i rebossar amb cacau pur.

3. Conservar en el frigorífic.





GELAT DE XOCOLATE I PLÀTAN



INGREDIENTS

- 2 Platans congelats
- 15gr Cacao pur
- 10gr Llet

PREPARACIÓ

1. Tritura tots els ingredients fins a desfer completament els plàtans.
2. Servir





COQUETES ESPONJOSOS DE CARABASSA



INGREDIENTS(6 UNITTATS)

- 1 Ou
- 2 Clares
- 60gr Farina de trigo sarraceno
- 60gr Aigua de coco
- 80gr Carabassa cuinada
- 20gr Mantega d' anacard
- 10gr Mel cruda

PREPARACIÓ

1. Munta les 2 clares a punt de neu i reserva.
2. Mescla la resta d'ingredients fins a aconseguir una crema.
3. Integra la crema en les clares muntades, a poc a poc amb moviments envolvents.
4. Quan obtingues una mescla uniforme, escalfa una crepera i deixa reposar uns minuts.
5. Amb la crepera a foc mitjà, afegeix unes gotes d'oli a mig foc, afegeix unes gotes d'oli de coco i comença a cuinar les coquetes.
6. El secret perquè isquen redones sense necessitat de molde és afegir la massa a poc a poc en un punt, de forma que es repartisca per sí mateixa.
7. Cuina fins que comence a quallar lleugerament per dalt.
8. Dóna-li la volta i cuina uns segons més.
9. Retira i continua amb la resta de massa.
10. Decora i gaudeix d'aquestes delicioses coquetes.





PASTÍS DE XOCOLATE I CARABASSA



INGREDIENTS (recipient de 20 cm)

- 400gr Carabassa cuinada (Pesada en sec)
- 4 Ous
- 40 gr Cacao pur en pols
- 80gr Plàtan
- 4 Dàtils

PREPARATIUS

1. Cuina la carabassa al forn o al microones (En un recipient apte i hermètic. És l'opció més ràpida).
2. Tritura tots els ingredients.
3. Prepara el recipient: col·loca paper vegetal en la base i les parets.
4. Posa'l als forn uns 25 minuts a 180°C sense aire. (Depèn del forn. Hauràs d'anar controlant).
5. Trau-ho del forn i del recipient. És un pastís prou consistent que encara que la tragueu de colp del forn no baixarà en excés.

COBERTURA

Ingredients:

- Mermelada de freses casolana
- Freses
- Gerds ("frambuesas")
- nabius ("Arándanos")
- Herba bona

Preparació:

1. Una vegada desmondat el pastís, cobreix la part superior amb mermelada
2. Distribueix freses tallades a làmines sobre la mermelada.
3. Per últim afegeix la resta d'ingredients per damunt i ja tens el pastís preparat.





GRANOLA



INGREDIENTS:

- 300 gr flocs d'avena
- 100 gr anous (opcional)
- 75 gr pipes (sense pelar)
- 30 gr coco deshidratat (ratllat)
- 2 cullereta de mel
- 2 culleradetes d'oli de coco o oli d'oliva
- 1 culleradeta de canella
- 1 culleradeta de sal rosa

PREPARACIÓ:

1. Prescalfar el forn a 180°C

2. En un bol mesclar l'avena, les anous (picats), les pipes, el coco ratllat, la canella i un poquet de sal. Remoure tot bé perquè isca tot per igual.

3. Afegir l'oli de coco o d'oliva, la mel i ho remenem.

4. Posem la granola en una bandeja al forn amb paper sulfurat (perquè no s'apegue), el posem al forn i el deixem 10' li peguem la volta a la granola i o tornem a posar al forn altre 5-10 min fins que es doren.

5. Quan ho traus del forn li afegeixes les passes i ho remenes un poc i ho deixes reposar perquè es gele. Una vegada que la granola es gela, retirem del recipient i la posem en un bot hermètic perquè ens pugui durar fins a un mes.





MAGDALENES D'AVENA, POMA I PLÀTAN

(6 racions)



INGREDIENTS:

- 2 plàtans madurs xacats
- 2 pomes al micro 8' al màxim
- 2 ous mitjans o 3 menuts
- 50gr de farina d'almendra o d'avena
- 50gr de flocs d'avena fins ("copos")
- 1 poquet de canella
- 1 sobre de llevat de rebosteria o gasificant

PREPARACIÓ:

Unes magdalenes molt fàcils de preparar, ideals per als més menuts de la casa, amb ingredients que a partir dels 6 meses ja poden consumir i amb una textura ideal.

Posem en un bol el plàtan xacat, la poma pelada, cuita al micro i xafada també, mentre escalfem el forn a 170°.

Mesclem bé, afegim els ous i seguim mesclant.

Agreguem la part seca, la canella, la farina d'almendra, els flocs d'avena, mesclem i acabem posant el gasificant.

Repartim en els recipients i ho posem al forn a 170° uns 12-14 minuts aproximadament.

Ho traquem del forn, ho deixem gelar i preparat!

Podem conservar-les en un taper hermètic en la nevera 4-5 dies.





MELMELADES CASOLANES



INGREDIENTS

FRAMBUESA

Ingredients

- 300g Frambuesas
- 100g Dàtils
- 80g Aigua

NABIUS (Arándanos)

Ingredients

- 300g Nabius
- 100g Dàtils
- 80g Aigua

MADUIXA

Ingredients

- 300g Maduixes
- 100g Dàtils
- 80g Aigua

Preparació: Les tres es preparen igual.

En un casset pose els tres ingredients i a mig foc i espere que vaja calfant-se. Anirem remonent la mescla fins que en passar la cullera veja el color del fons. Quan ja ho veja ho trac del foc i ho pose en un recipient de vidre, tritura fins que estiga tot desfet i quan es gele ho pose a la nevera. Podeu mirar la preparació en l'enllaç.





DÒNUTS SALUDABLES DE CARABASSA I CACAO



INGREDIENTS

- **140g de carabassa al forn**
- **80g de dàtils remullats**
- **40g de cacau**
- **35g de farina de coco**
- **35g de coco**
- **2 ous**
- **sal, 2 culleradetes xicotetes de llevat**

Preparació:

Posem tots els ingredients en una trituradora i ho triturarem. Engreixem els recipients perquè no s'apegue el dònut. Després passem la mescla a una mànega pastissera i ho posem als recipients i al forn durant 15' a 180 °C. Després el traquem del recipient i ja estan per a poder menjar.

Cobertura: li podem fer una cobertura de xocolata pur fos i abans que es gele podem posar-li uns pistatxos ratllat.

