

Natillas de Chocolate Veganas

Esta es una receta de Venu Sanz, una chef de cocina saludable a la que admiro mucho, es fuente de inspiración de alguno de mis platos. En sus recetas prima las verduras, hortalizas, cereales integrales, legumbres y frutos secos y además realiza postres sin azúcares refinados, sin gluten y sin lactosa.

INGREDIENTES:

- 600ml Bebida vegetal (avellana, almendra, avena,...)
- 1 y ½ Cucharadas soperas rasas Agar-agar
- 1 Cucharadita esencia de vainilla
- 2 Cucharadas Maizena
- 3 Cucharadas cacao puro (tipo Valor)
- 5 Cucharada sirope de agave
- Una pizca de sal

6

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Hervir la bebida vegetal (menos un par de dedos) junto el agar-agar, durante 7 minutos.
2. Diluir en la leche vegetal apartada la maicena y el cacao.
3. Agregar a la bebida con el agar- agar sin parar de remover, hasta que espese ligeramente. Apartar del fuego y adicionar el agave, esencia vainilla y una pizca de sal. Dar unas vueltas y repartir en 6 cuencos.
4. Dejar enfriar y guardar en la nevera hasta el momento de su consumo.