

INGREDIENTES Y HERRAMIENTAS

LISTADO DE COMPRA

Almendras en polvo	Sal
Anacardos	Vainilla
Avellanas	Goma xantana
Almídon de maíz	Proteína de patata o
Harina de arroz	Aguafaba (el agua de los botes de
Harina de avena	garbanzos)
Aceite de oliva	Naranjas enteras x 2
Agave	Naranja confitada (opcional)
Pasta de dátiles	Lecitina de girasol (opcional)
(o dátiles enteros si no	- Se puede reemplazar con
encuentras pasta)	lecitina de soja si hace falta

HERRAMIENTAS

Thermomix o licudadora potente	Manga pastelera
Batidora para montar	Bocilla decorativa - la que
(de mano también puede servir)	más te gusta
Horno	Moldes de silicona - los que
Congelador	mas te gustan
Lengua (Espatula)	Espatula de codo

COSAS QUE DEBERÍAS SABER

Las cremas.

La crema de chocolate, naranja y plátano está mejor si se prepara recién hecha. No recomiendo prepararla el día anterior. Hay que esperar hasta que esté cuajada y bastante fría para montarla, de una a dos horas después de elaborarla, dependiendo de tu congelador y/o nevera. Por favor, mira el video para ver la consistencia de la crema antes de montarla.

Si necesitas preparar la crema con anterioridad, por favor, métela directamente en el congelador y déjala congelada hasta que la necesites usar. Descongélala bien, pero asegúrate de que esté bien fría antes de montarla

¿Puedo reemplazar los ingredientes?

Recomiendo hacer las recetas primero tal cual como dicen, usando los mismos ingredientes. Después, juega con las recetas reemplazando ingredientes si te apetece. Pero igual les dejo algunas de mis observaciones.

Frutos_secos

He reemplazado los anacardos con semillas de girasol en las cremas en el pasado, y aunque funciona, la textura de las cremas cambia y también el sabor. Hay que mojar las semillas de girasol sí o sí si decides reemplazarlas. Sin embargo, se puede reemplazar las almendras molidas con semillas de girasol molidas en el bizcocho, por ejemplo, y la verdad es que esto no se nota casi nada.

Caramelo praliné de avellanas - En este caso, sí se puede reemplazar para hacer otros tipos de caramelo praliné. Una observación mía es que si estás reemplazando con cacahuetses o pistachos, hay que aumentar la cantidad de agua en unos 10% - 15%.

¡OJO!: cuanto más agua lleve una elaboración, mayor es la posibilidad de que fermente y crezca moho, por si quieres experimentar con cremas más líquidas usando los mismos ingredientes hay que tener esto en cuenta.

Las grasas

Ahora, en cuanto a las grasas, por supuesto se puede reemplazar el aceite de oliva por aceite de girasol.

También es posible reemplazar la manteca de cacao con aceite de coco desodorizado comestible. Pero un punto muy importante que hay que tener en cuenta es que el aceite de coco no cristaliza como la manteca; se hace líquido a tan solo 24 °C, así que no es recomendable usarlo si vives en un clima caluroso y si tus postres van a pasar tiempo fuera de la nevera.

La manteca de cacao, aunque es más cara, aporta un sabor muy bueno a las recetas y también permite que tus cremas y mousses no colapsen debido a altas temperaturas. Además, hay el riesgo de que el aceite de coco acabe con un sabor rancio. Por esta razón, no lo utilizo ni lo recomiendo.

Espero que primero hacen las recetas como he indicado y después juegan con ellas si realmente quieren.

COSAS QUE DEBERÍAS SABER

Diferencias entre recetas según licuadoras

Yo desarrollé estas recetas usando un Nutribullet, así que si no tienes una super licuadora, aún es posible hacer estas recetas. Las recetas están calculadas con anacardos crudos lavados tal cual. Pero si tienes una licuadora menos potente que un Thermomix, como un Nutribullet, por ejemplo, puede ser mejor poner los anacardos en remojo. Al dejar en remojo los anacardos, estos absorben agua, por lo que hay que restar el agua de la receta final.

Por ejemplo:

100 g de anacardos - Si pones los anacardos en remojo, después de un par de horas, en vez de 200 g de agua, que pesan 100 g, ahora pueden pesar 120 g. Los 20 g extra son agua, así que hay que restar esta agua de los 200 g de agua, resultando en 180 g de agua en vez de 200g

Hay que pesar tus anacardos después de dejarlos en remojo para saber el peso exacto de agua que hay que quitar. Los hay que secar muy bien.

Puedes aplicar lo mismo a los dátiles. Nosotros usamos pasta de dátiles, así que no nos hace falta poner en remojo, pero si no los encuentras y tienes que usar otro tipo mucho más seco, también se puede dejar en remojo. Hay muchos tipos de dátiles; los muy jugosos no hace falta mojar, pero si estás usando unos mucho más secos, sí sería una buena idea hacer el mismo proceso que con los anacardos.

Si no tienes tiempo para mojar durante horas, simplemente puedes hervirlos en agua unos minutos y conseguirás el mismo resultado de anacardos blandos y dátiles más jugosos.

El bizcocho

El bizcocho endulzado con dátiles no aguanta la congelación como bizcochos endulzados con azúcares normales. Así si estás trabajando en una pastelería profesional es mejor preparar los bizcochos sobre pedidos. Aguanta bien una congelación de algunos días a una semana perfectamente pero no mucho más.

Otros datos

Si tienes alergia a los frutos secos, este curso no es para ti.

Aunque el curso es sin azúcares refinados, no es apto para diabéticos o personas que siguen una dieta sin azúcar, como la cetogénica, por ejemplo.