

FLAN DE TRES CHOCOLATES SIN HUEVO NI HORNO

Cocina Tradicional con David Pallàs y Carol

Dificultad: Fácil

Vegas

Accesorios: Varillas, procesador de alimentos + disco corte n° 3 (en caso de querer rallar el chocolate para fundir e integrar más fácil)

Robot: Cualquier robot que cocine de la marca Kenwood

Ingredientes:

- 100 g chocolate blanco
- 100 g chocolate con leche
- 100 g chocolate negro
- 2 sobres de cuajada
- 500 ml leche
- 500 ml nata líquida para montar
- Caramelo líquido
- Flaneras de aluminio

Preparación:

1. Hacer caramelo y verter en los moldes, reservar.
2. Calentar 150 ml de leche y 150 ml de nata líquido para montar, y dos cucharaditas colmadas de cuajada. Calentar la mezcla a 80° C con n ayuda de las varillas hasta obtener mezcla homogénea, a continuación, bajar a 50° C con velocidad media alta y las varillas hasta obtener la temperatura indicada aprox.
3. Añadir y fundir el chocolate negro con la mezcla anterior, cuando la mezcla llegue a 90° detener y airear hasta obtener 60° C dentro del bol aproximadamente.
4. Verter la mezcla en las flaneras, llenando solo 1/3 de cada una, introducir en nevera para que solidifique.
5. Repetir la operación con el chocolate con leche.
6. Con mucho cuidado para no dañar la capa de chocolate blanco, verter la mezcla en las flaneras, llenar solo 1/3 de cada una. Introducir en nevera para que se solidifique
7. Repetir la operación con el chocolate blanco.
8. Con mucho cuidado para no dañar la capa de chocolate con leche, verter la mezcla en las flaneras, llenar el resto de la flanera. Introducir en nevera para que se solidifique.
9. Reposar en nevera 20 minutos, desmoldar, acompañar con unas grosellas o fruto rojo fresco y hojita de menta.



MAXIBON SALUDABLE

Cocina Tradicional con David Pallàs y Carol Vegas



Dificultad: fácil

Herramientas: Vaso batidor, gancho de amasar

Ingredientes para la galleta:

- 100 gr. avena (polvo).
- 40 gr. bebida de avena o almendra.
- 40 gr. AOVE.
- 50 gr. azúcar de coco (NO SABE A COCO y tiene un índice glucémico del 35% pero también se puede poner panela)
- 20 gr. chips chocolate o nueces troceadas
- 1 vaina vainilla (opcional)
- 5 gr. impulsor

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes en el vaso americano. Si la avena está en polvo no hace falta.
2. Mezclar todo, formamos una bola y enfriamos media hora en nevera.
3. Hacemos un churrito, enfriamos y cortamos las galletas (salen unas 8).
4. Horneamos a 180° durante 10-12.

Ingredientes para el helado:

- 300 gramos de plátano muy maduro en rodajas y muy congelado
- 150 gramos de chocolate al gusto troceado con el disco nº3

Preparación:

1. Triturar todo junto en el vaso americano a máxima potencia durante un minuto.
2. Poner una galleta como base y rodear con acetato.
3. Rellenar con acetato.
4. Cerrar con otra galleta. Hacer así las que tengas.
5. Congelar.
6. Mientras, fundir chocolate (unos 120 gramos con 10 gramos de aceite).
7. Sacar los helados y bañar hasta la mitad.