



## **Barritas Heladas de Bounty Vegano**

Debo confesarlo, las barritas Bounty eran de mis favoritas! Por eso no podía faltar esta versión de **Barritas Heladas de Bounty Vegano** para compensar el calorcito del verano, mientras nos refrescan por dentro y transportan a la sombra de unos cocoteros, en una isla con sabor a paraíso!

Y es que no hay nada como el crujido del chocolate en boca, mientras se va fundiendo y mezclando con el sabor del coco, para formar una explosión de placer y alegría en el que la **microbiota intestinal** ya empieza a sentir sus beneficios! Y sabes qué? Que además no necesitas ningún aparato o utensilio de cocina, salvo un congelador, eso si, jeje! Pero te va a ser muy fácil hacer esta receta estés donde estés durante el verano, y vacaciones incluidas (si estás en apartamento-hotel o en casa de amigos , ideal, así los sorprendes y mimas a todos!)

Estas Barritas Heladas de Bounty Vegano son además sin azúcares dañinos, ni lácteos, ni gluten, y con riqueza en **fibra saciante, polifenoles, triptófano, y propiedades energéticas, anti-fúngicas, anti-virales y anti-bacterianas**, y es que este verano promete sabor y mucho placer, pero del bueno!

A comerse Julio con sabor tropical!!

- 9 Raciones
- Dificultad: baja
- Tiempo: 15 minutos + 1h30 de congelación

### **Ingredientes para 9 Barritas Heladas de Bounty Vegano**

- 2,5 tazas de coco rallado de Amandín
- 200 ml de nata líquida de coco bio
- 1 c.sopera de vainilla en polvo
- 2 c.soperas de aceite de coco virgen y bio
- 100 gr tableta de chocolate negro bio del 80% mínimo
- opcional: 2 c.soperas de sirope de coco (o edulcorante al gusto)
- topping: 2-3 c.soperas de coco rallado

### **Elaboración**

#### **Para la masa de relleno de coco**

1. En una bol, verter el coco rallado, el aceite, la nata y la vainilla, y mezclar bien hasta que quede una masa homogénea y maleable. Si se desea aumentar su dulzor, se puede añadir el sirope de coco.
2. Verter la mezcla en un molde rectangular o cuadrado, cubierto previamente de papel de horno, y esparcir bien toda la masa hasta que quede un bloque compacto, firme y de unos 2 cm de espesor. Dejar enfriar en el congelador unos 30 minutos.

#### **Para la cobertura de chocolate negro**

Mientras tanto, en un cazo al baño maría, derretir poco a poco el chocolate negro hasta que quede totalmente líquido y fundido. Verterlo en un bol y dejarlo enfriar 5 minutos.

### **Montaje final**

1. Sacar la masa del congelador y cortar las 9 porciones de barritas heladas.
2. Bañar las barritas, una a una, en el bol de chocolate derretido y con la ayuda de dos tenedores ir colocándolas encima de papel de horno para que se solidifique la cobertura. Ir espolvoreando por encima de la cobertura, el coco rallado como topping (antes de que se solidifique del todo).
3. Una vez obtenidas las 9 barritas de bounty vegano, dejarlas en el congelador una 1 hora mínimo, antes de servir.

**¡A la conquista del paladar e intestinos!**



Receta elaborada para [BioEcoactual Julio 2018](#)

Para leerla en catalán, haz click [aquí](#)