



Panellets Veganos Prebióticos de Boniato

Listos para celebrar el Día de todos los Santos con unos ricos **Panellets Veganos** ♥ caseros y elaborados con productos de temporada, **sin azúcar** dañino y con todo el sabor del Otoño, para nutrir nuestras almas en éste día festivo y además, repleto de sol y luminosidad?...

La base de los panellets veganos es de **boniato**, un tubérculo naturalmente dulce y antioxidante, rico en **beta-caroteno**, que cuida de nuestra piel, mucosas y sistema inmunitario. Es rico en fibra, y lo más interesante, es que al dejar enfriar el boniato (preferiblemente 1 día), el almidón que contiene se transforma en **fibra prebiótica**, el alimento favorito de tu flora intestinal. Con lo que además de aportar placer en cada bocado, estarás aumentando **la calidad y cantidad de tu batallón intestinal**, tu microbiota y residentes de tu “segundo cerebro” ☐

Al incorporarle canela en la masa, además de aportar sabor, también **reducimos los niveles del azúcar** en sangre, con lo recuerda, siempre que puedas, al dulce, súmale el poder de la canela!

Y eso no es todo! Piensa que al integrar almendras crudas, estás sumando también fuente de proteína vegetal, riqueza en **calcio, selenio y magnesio**, fibra y grasa vegetal **antiinflamatoria** beneficiosa para tu **salud cardiovascular y sistema nervioso**.

Y con esta base, ahora solo se necesita imaginación, porque se pueden hacer tantas variedades y sacar la parte creativa que hay en ti! Yo me divertido en añadir cacao en polvo a la masa y hacer como unas **trufas** de panellets veganos, otra versión es con **coco rallado**, otra es al natural y con una simple y hermosa avellana colocada en medio...y no nos olvidemos de la infalible y clásica versión de **piñones** (me chiflan), ligeramente tostados al horno a diferencia de los demás...

Bueno, imagino que ya debéis estar listos y con las manos en la masa, así que no os hago esperar más y allá va lo que vais a necesitar...

Utensilios

-Batidora o procesadora

Ingredientes

- 2 boniatos
- 5 ml canela en polvo
- 5 ml vainilla en polvo
- 1/2 taza de sirope de coco
- 1 taza de almendras peladas y trituradas, o compradas en harina
- 2 cucharadas de pulpa de caqui (caqui batido con piel-1 C para dentro de la masa y la otra para fijar

- y dorar los piñones con un pincel)
- 1/2 de taza de harina de castaña
 - opcional: 3 gotas de esencia de flor de naranjo
 - toppings: piñones, cacao en polvo, coco rallado...

Elaboración

1. Asar los boniatos con piel al horno durante 1 hora aprox a 180 grados, deben quedar tiernos por dentro, antes de retirarlos, haz la prueba
2. Pelar y chafarlos bien en un bol con un tenedor o con la batidora
3. Incorporar luego, la canela, vainilla, sirope de coco, esencia de flor de naranjo (si se tiene) y caqui. Mezclar bien.
4. Añadir las almendras y harina de castaña, hasta que obtengamos una masa compacta, lista para crear y formar los panellets.
5. Calentar el horno a 160 grados para los panellets de piñón, mientras tanto...
6. Dividir la masa en diferentes bols para crear los panellets de diferentes sabores: con cacao en polvo, con coco y al natural por ejemplo.
7. Ir formando las bolas y rebozarlas en más coco, cacao , y piñones. Para éstas últimas, barnízalos con la pulpa de caqui sobrante antes colocarlos en el horno, y dejarlos unos 10-15 minutos hasta que se doren.
8. Dejar enfriar y servir!!Mmmh...que riiiiicos!!

¡Feliz día de Todos los Santos!

