



Pastel de Agar-Agar de Pera y Manzana

Tras la vacaciones, debemos priorizar el descanso digestivo al máximo. Pero si además te apetece algo naturalmente dulce y rico, entonces tengo tu solución...Mi **Pastel de Agar-agar de Pera y Manzana** ultra **digestivo, refrescante, sin gluten, ni leche ni azúcar de ningún tipo**♥

Además doble buena noticia!! Al estar de vuelta a cole con los tiempos cronometrados, este regalo de pastel se hace en unos **pocos minutos de preparación**, básicamente el único trabajo que tendrás, es el de esperar a que se haga solo! Una maravilla 😊

Y que es el agar-agar? Pues es un alga con poder gelificante, 100% vegetal, que al estar en contacto con un líquido (agua, zumo o bebidas vegetales por ejemplo) se hincha para dar paso a múltiples recetas como esta o como

la [panna cotta de horchata vegana](#) . Con un 95% de riqueza en **fibra**, es ideal para combatir el **estreñimiento**, **aportar saciedad**, **regular el colesterol y azúcar en sangre** además de ayudar a eliminar los residuos del organismo.

Por otro lado, al no aportar ni una caloría, también es una aliada en toda dieta de **adelgazamiento**, además de cuidar la **salud de nuestros huesos** por su alto contenido en calcio y magnesio.

Combinada con el zumo bio de manzana y pera, la convierte en un postre o merienda ideal para ésta época del año, ya que también ayuda a fluidificar la posible **mucosidad de los primeros resfriados** del otoño mientras la fruta natural aporta color y variedad de antioxidantes.

En definitiva, este pastel de agar-agar de pera y manzana es de esos pasteles que vas a servir con orgullo y placer, sobre todo al saber que detrás de cada porción, se esconden auténticas virtudes terapéuticas, pura felicidad para ti y para los de la mesa!...

Manos a la obra 😊

- Vegana, sin gluten, sin azúcar ni lácteos
- Tiempo de preparación: 5 minutos
- Tiempo de cocción 5 minutos + 2-3 horas de reposo
- Dificultad baja
- Raciones: 2 raciones en total (para 4 personas)

Ingredientes para 2 raciones de Pastel de Agar-agar de Pera y Manzana

- 2,5 taza de [zum de pera y manzana bio de Casa Amella](#)
- 7,5 ml de polvos de agar-agar
- 1 c.postre de canela en polvo
- ½ c.postre de jengibre en polvo
- 1 c.postre de piel rallada de limón
- 2 peras pequeñas

- 1 kiwi
- $\frac{1}{2}$ taza de fresas o frambuesas frescas
- topping: $\frac{1}{4}$ taza de frambuesa liofilizada, rodaja de kiwi y frambuesas troceadas, piel de limón rallada



Elaboración

1. En una olla, llevar a calentar el zumo, con la canela y jengibre.
2. Mientras tanto, cortar a daditos las peras, y trocear las fresas o fruto rojo al gusto
3. Una vez rompa a hervir el zumo, bajar el fuego de cocción, y añadir el agar-agar en polvo, sin dejar de remover durante 3-5 minutos (debe quedar todo bien disuelto).
4. Añadir a la olla, la piel de limón y la fruta troceada , mezclar bien.
5. Verter la mezcla en unos moldes o tarros, y colocar arriba del todo unas rodajas de kiwi, vigilando de que queden bien cubiertos .
6. Dejar que se enfríen unas 2 horas a temperatura ambiente, y luego guardar en nevera hasta antes de servirse.
7. Pulverizar/moler las frambuesas y colarlas, debe quedar un polvo fino y sin las pepitas.
8. Colocar el pastel de agar-agar, enfriado y desmoldado, sobre papel de horno, y contornearlo del polvo de frambuesas. Con una espátula, cucharita o cuchillo, pegar el polvo a la base de todo el pastel.

9. Decorar por encima con guarnición de frutos rojos y rodajas de kiwi, así como de piel de limón rallada.

Bienestar Digestivo After Summer Reset

