



## Pastel de Chocolate y Remolacha Vegano

Este **Pastel de Chocolate y Remolacha** no contiene gluten al llevar harina de trigo sarraceno germinada, proporcionándole una mayor vitalidad y buena digestibilidad. Su dulzor no provoca hiperglucemia gracias al aporte natural de la fibra de la pulpa de la remolacha, además de su zumo de alto poder antioxidante, al igual que el cacao.

Una manera de celebrar y reunir en cada bocado, salud y placer!

### **Utensilios**

- Personal blender
- Batidora de vaso potente de 750 wttts mínimo

-Molde para pastel

## Ingredientes para el Pastel de Chocolate y Remolacha

### Para la masa

- 2/4 de taza (120ml) de zumo de remolacha
- 200 ml de la bebida vegetal sin gluten
- 100 gr de la pulpa del zumo de remolacha cruda
- 1 taza de harina de trigo sarraceno activada (o no en su defecto)
- 1 taza de harina de castañas
- 1 taza de compota de manzana bio
- 4 c.soperas de cacao puro en polvo
- 3 c.soperas de harina de algarroba
- 3 c.soperas de azúcar de coco
- 1 c.postre de bicarbonato
- pizca de sal
- aceite de coco virgen para untar



Granos de trigo sarraceno germinados



Granos de trigo sarraceno

## germinados molidos (harina)

### Para el glaseado

- 130 gr de manteca de cacao
- 70 gr de frambuesas trituradas (puré) y coladas
- 1 c.postre de sirope de coco
- 1/4 de taza (60ml) de la mezcla de la leche de remolacha

### Para el coulis de frutos rojos

- 1,5 taza de frutos rojos (fresas y arándanos)
- 1,5 c.postre de azúcar de coco



### Elaboración

#### Para la masa

1. Calentar el horno a 180 grados.
2. Hacer el zumo de remolacha y mezclarlo con la bebida vegetal. Reservar.
3. Verter la pulpa del zumo y mezclarla en un cuenco con el resto de los ingredientes secos.
4. Una vez obtenida una masa homogénea, untar el molde de aceite de coco y verter la masa llevándola al horno durante 20-30 minutos, hasta que esté hecha (según el horno)

#### Para el glaseado

1. Una vez obtenido el puré de frambuesas, mezclarlo en

la procesadora con el resto de ingredientes hasta obtener una textura homogénea.

2. Una vez hecho el pastel y a temperatura ambiente, untar y cubrirlo con el glaseado hasta que quede bien cubierto. Dejar enfriar.

### **Para el coulis**

1. Calentar la fruta y azúcar en un cazo durante 7 minutos, retirar y batir.
2. Dejar enfriar y servir en un lado de la ración del pastel.



Receta elaborada para [Conasi, Abril 2017](#)