



## Turrón de Chocolate Antioxidante Vegano

Llega la Navidad, época festiva y repleta de dulces tentaciones, verdad? Pero no siempre tenemos al alcance las más saludables...o si? Pues aquí tienes la respuesta, con ésta receta casera de **Turrón de Chocolate Antioxidante** que vas a poder preparar en poco tiempo y disfrutar al máximo desde casa!!

Porque el dulce cuando está hecho con ingredientes de calidad y en equilibrio, se puede disfrutar sin culpa y mejor aún, con conciencia!

Contamos con alternativas naturales con las que destronar al azúcar refinado de nuestras despensas, algunas tan antiguas y simples que se han quedado en el olvido y otras que empiezan a tener el sitio que se merecen en nuestra cocina.

Lo importante de hecho, es ir variando de fuentes...Empezando por la **fruta deshidratada**, como las **bayas de Goji** que hemos usado en ésta receta, altamente antioxidantes al igual que los **arándanos**, que también hubiésemos podido poner sin problema...Los **dátiles** son otra excelente opción a la hora de endulzar nuestros postres como tartas e incluso batidos, aportando raciones de vitaminas y minerales, además de fibra insoluble, regulando así la glucemia y energía en nuestro organismo. También los **chips de coco o plátano** son un buen edulcorante en postres o incluso en desayunos, además de aportar un toque exótico al paladar...

Por supuesto, el **cacao puro** que también hemos usado en éste turrón de chocolate, es otra manera de “endulzar” nuestro paladar aportando además **triptófano, hierro, calcio y magnesio**. No obstante, al llevar teobromina, un alcaloide estimulante, no debemos abusar de él, con lo que su consumo debe hacerse con **moderación** y combinado con otros aliados dulces como son la **canela y la algarroba** por ejemplo.

Otro edulcorante interesante a tener en cuenta, es la **stevia rebaudiana**, una planta que endulza unas 300 veces más que el azúcar blanco, **sin aportar calorías**, tolerada por **diabéticos** y de múltiples propiedades medicinales, entre ellas, la de ser **antiinflamatoria y tonificante del hígado y bazo-páncreas**.

Como vemos, para ésta Navidad, contamos con deliciosos y saludables opciones para endulzar nuestros platos y recetas, aliados de nuestra salud y por lo tanto, Felicidad!

## **Utensilios**

- Cazo para cocer al baño maría
- Molde para turrón-chocolate o tupper rectangular de vidrio

## **Ingredientes para el Turroñ de Chocolate**

- $\frac{3}{4}$  de taza de arroz hinchado
- $\frac{1}{4}$  de taza de amaranto hinchado
- 80 gr de cacao magro 99% puro
- 120 gr de manteca de cacao cruda
- 1 c.postre de canela en polvo
- 1, 5 cucharada de sirope de coco
- 50 gr de bayas de Goji
- 2 cucharadas de crema de almendras tostadas
- pizca de sal no refinada
- opcional: 1 c.postre de algarroba en polvo o canela

## Elaboración

1. Derretir al baño maría, el cacao negro y la manteca de cacao a fuego lento, removiendo con cuchara de madera hasta que queden líquidos y bien homogéneos. Retirar y verter en un bol grande.
2. Añadir en el mismo bol, los cereales hinchados, la crema de almendras y las bayas de Goji, seguidamente de la canela, sal y sirope de coco. Mezclar todo bien.
3. Verter el contenido en el molde y dejar enfriar como mínimo 2 horas a temperatura ambiente y luego en nevera.
4. Servir y espolvorear por encima algarroba en polvo o canela.
5. Ya está listo para ser troceado y saboreado!

**¡Turrón de Chocolate del que te mereces!**



Receta elaborada para [BioEcoactual, Diciembre 2017](#)

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