

Tarta fría de chocolate (vegana y sin azúcar)



INGREDIENTES (molde de 15 centímetros)

Base:

🥜 100 g frutos secos crudos y sin sal ni tostar (yo he usado anacardos porque casi no tienen sabor)

🔍 70 g de dátiles sin hueso

📄 1 cda de cacao en polvo desgrasado/ sin azúcar

Relleno:

🥛 400 g de leche (toda del mismo tipo o combinando distintos tipos)

Sugerencia: 200 g de leche de coco + 100 g de leche vegetal de anacardos + 100 g de leche de avena

* La leche vegetal y de coco puede sustituirse por leche de vaca desnatada o semidesnatada

Aída Zamora / Alimentación Aliada

www.alimentacionaliada.com

🔍 30-40 g de dátiles sin hueso

👉 30-40 g de plátano maduro machacado

📄 50 g de cacao en polvo desgrasado/ sin azúcar

📄 50 g de chocolate negro (70-85% de cacao sin azúcar)

🌿 ¾ de cdta rasa de café de agar agar

🔍 Opcional: 20-30 g de edulcorante preferido (xilitol, eritritol, azúcar de coco, panela, sirope de dátiles, ...)

(solo una pizca si se usa fruta del monje).



👉 Si no tienes agar agar o no quieres utilizarlo, puedes sustituirlo por unas 8 hojas de gelatina o 12 g de grenetina. Solo como información, la tarta dejará de ser vegana, ya que estos ingredientes se obtienen a partir de cartílagos de animales.

PREPARACIÓN

Base:

. Remojar los dátiles y los frutos secos en agua caliente durante un mínimo de 30 minutos.

Aída Zamora / Alimentación Aliada

www.alimentacionaliada.com



- . Una vez transcurrido ese tiempo, comprobar que se han reblandecido. Si no es así, dejarlos más rato en remojo.
- . Cuando se hayan reblandecido, escurrirlos.
- . Pasarlos a una procesadora de alimentos junto con el cacao y procesarlo todo.



- . Procesar hasta obtener una pasta que se pueda moldear con las manos y quede bastante apelmazada al compactarla con las manos.



. Pasar esta mezcla a la base del molde y apretarla con las manos, una espátula o el culo de un vaso previamente remojado con un poco de agua para que quede compacta.



. Refrigerar el molde para que la base quede más compacta y endurezca.

Aída Zamora / Alimentación Aliada

www.alimentacionaliada.com

Relleno:

- . Remojar los dátiles del relleno en agua caliente un mínimo de 30 minutos hasta que se hayan reblandecido.
- . Una vez transcurrido ese tiempo, comprobar que se han reblandecido. Si no es así, dejarlos más rato.
- . Cuando se hayan reblandecido, escurrirlos y reservarlos.
- . Aparte, machacar el plátano con la ayuda de un tenedor o una mano de mortero.
- . Pasar los dátiles, el plátano y un poquito de la leche a una procesadora y procesarlo todo junto hasta que esté todo bien integrado y el dátil quede en trozos muy pequeños.



- . Reservar.
- . Verter toda la leche restante en un cazo y disolver el cacao en polvo en él con la ayuda de unas varillas (se puede calentar un poco la leche previamente para que sea más fácil).
- . Agregar al cazo la mezcla de dátiles, plátano y un poco de leche.
- . Agregar también el agar agar (si se ha optado por usar también el edulcorante, agregarlo en este punto).
- . Calentar el cazo a fuego medio alto e ir removiendo.



⚠ **Importante:**

1. No te excedas con la cantidad de agar agar. La cantidad que doy está calculada para hacer una tarta con esta cantidad de relleno. Si ponemos demasiado agar agar, la tarta puede quedar demasiado dura y no podrá comerse.
Si quisieras hacer más o menos cantidad de la tarta, ten en cuenta que la equivalencia es que 2 g de agar agar (una cucharadita rasa de postre) corresponden a unas 6 hojas de gelatina o 10 g de grenetina.
[Aquí](#) tienes un vídeo en el que se explican las equivalencias (a partir de 00:39).
 2. No añadas ningún ingrediente al relleno de la tarta una vez el relleno haya hervido. El agar agar solo actúa cuando toda la mezcla con la que está en contacto ha hervido. Si se le añade algo frío después de hervir, el agar agar no actuará y, por lo tanto, la mezcla no solidificará.
- . Cuando la mezcla empiece a estar caliente, agregar el chocolate y seguir removiendo para que se funda el chocolate.
- . Calentar el cazo a máxima temperatura sin dejar de remover.

. Cuando empiece a hervir, bajar a fuego medio alto y seguir removiendo durante unos 2 minutos (este es el tiempo que hay que calentar el agar agar para que el pastel solidifique).

Es importante no dejar de remover en todo este proceso.

. Una vez transcurrido este tiempo, apagar el fuego y pasar la mezcla al molde que estaba en la nevera.



☞ Si haces la tarta con gelatina o grenetina, no será necesario hervir todo el relleno de la tarta. En estos casos, procede así:

- Gelatina: pon las hojas de gelatina en agua fría durante unos 10 minutos. Cuando estén hidratadas (blancas), escúrrelas un poco y ponlas en un cazo. Caliéntalas a fuego bajo hasta que se disuelvan (CUIDADO: No deben hervir o perderían su propiedad gelificante). Añade las hojas de gelatina disueltas al relleno de la tarta y pasa la mezcla final al molde.
- Grenetina: mezcla la grenetina en agua fría y deja reposar. Cuando esté firme con una textura como una esponja, calentar en el microondas unos 10-15 segundos hasta que vuelva a estar líquida. Añadir al relleno de la tarta y pasar la mezcla final al molde.

. Meter el molde en la nevera y dejar cuajar durante un mínimo de 4 horas (preferible dejarlo toda la noche).

. Una vez transcurrido este tiempo, desmoldar y servir 😊

*Sugerencia de presentación: cacao espolvoreado por encima o chocolate fundido por encima.

