

PANELLETS VEGANOS: PIÑONES, COCO Y CHOCOLATE

INGREDIENTES

MASA BASE

250gr de boniato cocido (puede ser naranja o amarillo)

250gr de almendra molida

125gr de azúcar

Ralladura de un limón (opcional)

1 cucharadita de azúcar de vainilla

½ cucharadita de canela (opcional)

PIÑONES

150gr de piñones

Yogur de soja sabor vainilla (para pintar)

CHOCOLATE

2 - 3 cucharadas soperas de cacao puro en polvo

Nueces para decorar

Yogur de soja sabor vainilla (para pintar)

COCO

3 – 4 cucharadas soperas de coco rallado seco

Leche de soja (opcional)

PREPARACION DE LA MASA BASE

Se cuecen los boniatos y se pelan. Hay que tener en cuenta que el peso del boniato en la receta es una vez ya está cocido por lo que, al menos, es necesario poner a cocer el doble de peso de boniatos crudos.

Se dejan enfriar y se pelan.

Si el azúcar es de grano grueso, procederemos a molerlo un poco con algún accesorio picador de batidora o molinillo.

Se puede poner el azúcar directamente pero si el grano es más fino entonces se intera mejor en la masa.

Cháfalos hasta obtener un puré, añade el azúcar, la ralladura del limón, el azúcar avanillado, la canela y la almendra molida. Divide la masa en tres partes.

Si puedes, deja reposar la masa al menos una hora, pero si vas con prisas, no pasa nada,...continuamos con la receta.

PREPARACION DE LOS DE PIÑONES

Cogemos una parte de la masa de base.

Hacemos bolitas con la masa y las recubrimos con los piñones apretando un poco para que se queden pegados.

Pintamos con un poco de yogur de soja sabor vainilla

PREPARACION DE LOS DE CHOCOLATE

Cogemos una parte de la masa de base

Añadimos 2 – 3 cucharadas soperas de cacao puro en polvo y mezclamos bien hasta que se integre en la masa.

Hacemos bolitas con la masa y colocamos encima de cada una un trozo de nuez presionamos para que se pegue y que la bolita se aplaste un poco.

Pintamos por encima con un poco de yogur de soja sabor vainilla

(Nota: Si queremos podemos rebozar el lateral con azúcar, es opcional)

PREPARACION DE LOS DE COCO

Apartamos una cucharada de coco rallado para decorar.

Añadimos el resto de coco a la masa de base.

Amasamos bien hasta que esté completamente integrado.

Tomamos porciones de masa, pero en lugar de hacer bolitas, les damos forma de cono.

Lo hacemos directamente con los dedos para que vayan quedando cada uno con su forma, quedan así mucho más bonitos.

Los rebozamos en el coco rallado que teníamos apartado.

(NOTA: Si la masa queda un poco seca podemos añadir una cucharadita de leche de soja y amasar. Podemos añadir la leche hasta lograr una textura húmeda y es mejor añadirla de poco a poco que no añadir mucha de golpe porque nos arruinaría la masa.)

COCCION

Precalentamos el horno a 180º C con calor arriba y abajo.

Colocamos los panellets en una bandeja habremos forrado previamente con papel de estraza o papel de horno.

Introducimos los panellets y los horneamos durante 10 minutos.

Sacamos del horno y dejamos enfriar por completo.