

Trufas

Transcripción



Curso Dulce Navidad
de Eloisa Faltoni ©

• Módulo 1 • Lección 1 •

Bienvenida al primer módulo del curso Dulce Navidad.

En este módulo vamos a ver tres recetas básicas con chocolate, perfectas para la sobremesa de las fiestas o para regalar como detalle.

Esta primera lección está dedicada a las trufas. Vamos a aprender a preparar unas deliciosas trufas de chocolate 100% veganas y sin gluten. Personalmente me encanta esta receta, porque es muy fácil y rápida de hacer y además es fácilmente adaptable a todos los gustos.

Los ingredientes básicos de esta receta son chocolate y leche de coco en lata. El chocolate puedes hacerlo tú con la receta que encuentras abajo entre los recursos extra o puedes comprarlo. Si decides comprarlo, te recomiendo que utilices un chocolate que tenga entre un 55% y un 75% de cacao.

También puedes usar un chocolate con un % de cacao más alto, pero ten presente que el sabor será más intenso y más amargo. Normalmente a los niños no suele gustarles un chocolate con más del 70% de cacao.

Te recomiendo que elijas una leche de coco con un porcentaje de coco alto, por ejemplo, un 50 o un 60%. Además, sería ideal que los únicos ingredientes fueran coco y agua.

Ahora que hemos visto los ingredientes básicos, vamos a cocinar.

Lo primero que vamos a hacer es preparar el baño maría. Necesitamos una cazuela llena de agua y un bol grande y resistente, que no se rompa con el calor. Por ejemplo, un bol de cristal borosilicatado o de Pírex.

Tenemos que poner el bol sobre la cazuela y asegurarnos que el agua llegue al bol. De este modo cuando el agua se caliente, transmitirá el calor a los ingredientes dentro del bol sin cocerlos.

Si quieres endulzar un poquito más tus trufas, puedes añadir un poco de sirope de agave o de otro edulcorante en sirope, una buena opción son tanto el sirope de coco como el sirope de arce. Abajo en el PDF encuentras las posibles sustituciones.

No te recomiendo que uses stevia líquida porque en la fase de enfriamiento podría separarse de la grasa. Tampoco te recomiendo que uses un edulcorante granulado como el azúcar por qué no se desharía del todo bien.

Ponemos el fuego a potencia media y añadimos 4 cucharadas de leche de coco y 1 cucharadita de sirope de agave para darle un toque más dulce. Mezclamos bien, para que el sirope deshaga completamente. Este paso es importante para que las trufas queden cremosas y dulces. Ahora, añadimos el chocolate que hayas elegido y mezclamos con calma hasta que se deshaga.

Yo estoy usando un chocolate con un porcentaje de cacao especialmente alto, porqué me encanta el chocolate negro, pero la mayoría de personas prefieren un chocolate menos fuerte.

El chocolate tardará unos minutos en deshacerse, así que ármate de paciencia y sigue mezclando hasta que esté deshecho. Según el porcentaje de cacao que tenga tu chocolate la mezcla te quedará más o menos líquida, así que no te preocupes si ves que la consistencia es un poco distinta, ya que depende del chocolate.

En esta clase voy a enseñarte 3 combinaciones distintas, así que divido mi base en 3 boles de colores para recordar cada color a que sabor corresponde.

En los recursos en PDF que tienes abajo, encontrarás más combinaciones. Si quieres preparar trufas de varios sabores, divide la base cómo yo, sino no es necesario.

Empezamos por mi sabor favorito: naranja y canela. Añadimos un poco de canela en polvo y piel de naranja, que rallaremos con un rallador. Cómo vamos a usar la piel de la naranja, te recomiendo que compres una naranja BIO y que la laves muy bien. Según lo intenso que quieras el sabor puedes poner más o menos. Mezcla bien para incorporar todos los ingredientes y deja reposar unos minutos.

El siguiente sabor es el de coco. Sólo tenemos que añadir un poco de aceite de coco virgen y coco rallado y mezclar bien para incorporarlo todo. También esta mezcla la dejamos reposar unos minutos.

El tercer sabor es el de vainilla y almendra. y lo único que necesitamos añadir el aroma de vainilla. Mezclamos bien y dejamos reposar.

Si tu masa ha quedado más líquida, porque has utilizado un chocolate con un % de cacao más bajo que el mío, tras haber añadido los aromas, tápala con papel film y déjala en la nevera hasta que tenga una consistencia más sólida, como la mía.

Cuando la base esté así de firme, podemos proceder a formar las trufas.

Sólo necesitamos una cucharita o un cortador de fruta como este.

Cogemos un poco de masa, la redondeamos entre las palmas de las manos y la recubrimos con el ingrediente que hayamos elegido.

En este caso, estoy usando cacao en polvo para cubrir mis trufas de naranja y canela, pero se puede utilizar cualquier otro ingrediente que nos guste.

Las trufas de coco, por ejemplo, las cubrimos con coco rallado y quedan súper bonitas y navideñas. Mientras las de vainilla y almendra las cubrimos con trocitos de almendras troceadas.

Personalmente me gusta hacer trufas pequeñas perfectas para comer en un solo bocado, pero puedes hacerlas más grandes si te gustan más, esto queda completamente a tu elección.

Vamos a repetir este proceso hasta que nuestra base se haya terminado.

Nuestras trufas están listas y así es cómo quedan. Son perfectas para la sobremesa de las fiestas o para regalar como detalle. Puedes conservarlas en un tupper hermético en la nevera hasta dos semanas.

Recuerda sacarlas de la nevera mínimo 1 hora antes de servir las, para que no estén duras.

¡Muchas gracias por haber asistido a esta clase y felices fiestas!

*¡Feliz Navidad!
y felices fiestas*

Si quieres ver más recetas saludables para
todo el año, sígueme en redes sociales



Todos los derechos reservados. ELOISA FALTONI © Queda prohibida la copia,
reproducción o distribución de este material.

ELOISA FALTONI © | www.eloisafaltoni.com | 4