

## PROPOSTES DOLCES

*Per fer pastisseria casolana a casa que sigui saludable, no n'hi ha prou en fer-la a casa, **cal introduir canvis a les receptes de pastisseria tradicional**: endolcirem amb **fruita** (poma, plàtan, pera,...) i fruita assecada (panses, dàtils, orellanes...), la farina serà **integral**, els **greixos cardiosaludables** i hi afegirem **fruits secs!** També utilitzarem **espècies** (canyella, vainilla, gingebre, ...). I si endolcim amb sucre o mel o algun xarop, que sigui en poca quantitat.*

### MAGDALENES DE PASTANAGA

#### Ingredients

Per 12 magdalenes:

100 g de pastanaga ratllada

50 g de poma ratllada

2 plàtans madurs

2 ous

60 g de iogurt

30 ml d'oli d'oliva verge extra

50 g de panela (opcional)

85 g de farina d'ametlla

75 g de farina integral de blat, de fajol o d'arròs

15 g de llevat en pols

La ratlladura de 1 taronja

Si us agrada amb barret de xocolata:

100 g de xocolata del 75% de cacau, oli d'oliva verge i

llet. I Per decorar: pol·len, ametlla i avellana picada,

coco ratllat,...

#### Preparació

Escalfeu el forn a 200 °C.

Peleu i tritureu els plàtans, afegiu-hi els ous, el iogurt i l'oli i bateu-ho tot. Aneu afegint i remenant la panela, la ratlladura de taronja, la farina d'ametlla, la farina de blat o de fajol, fins que quedi tot ben integrat. Afegiu la pastanaga ratllada i la poma ratllades (o picades, amb picadora, sense fer suc) i remeneu. Aboqueu la massa en els motllos.

Poseu les magdalenes al forn, baixeu a 180 ° i coeu-les uns 30 minuts.

Prepareu la cobertura de xocolata, i guarniu les magdalenes.

Ah, si ho feu en motllos de donuts ... us sortiran uns fantàstics donuts de xocolata.

### PASTÍS DE XOCOLATA I ALBERGÍNIA

#### Ingredients

2 albergínies (uns 200 g un cop cuites i pelades)

150 g de xocolata amb 75% de cacau

25 g de cacau en pols

30 g de farina d'ametlla

2 ous

85 g de mel

Pell ratllada de taronja

Oli d'oliva verge

#### Preparació

Escalfeu el forn a 180 °C.

Forreu un motllo rodó d'uns 20 cm de diàmetre amb paper vegetal i unteu-lo amb oli.

Punxeu les albergínies amb un ganivet, poseu-les en un recipient tapat i coeu-les en el microones 9 minuts. Un cop cuites, peleu-les, aixafeu-les amb una forquilla i afegiu-hi la xocolata que es fondrà amb l'escalfor, remeneu fins que quedi un puré.

Afegiu i bateu en un bol el cacau, la farina d'ametlla, els ous, la mel i la pell de taronja. Afegiu la barreja d'albergínia i xocolata, remeneu bé i aboqueu la barreja en el motllo.

Introduïu-ho en el forn uns 30'.

Ho podeu acompanyar amb maduixes i iogurt batut.

### GELAT DE FRUITS VERMELLS

*Aprofiteu els plàtans madurs per fer gelats!*

*Si teniu algun plàtan madur, o molt madur, talleu-lo a rodanxes i guardeu-lo en el congelador per quan el necessiteu.*

#### Ingredients

Plàtan congelat i maduixes, gerds i/o nabius.

#### Preparació

Tritureu amb la batidora elèctrica o robot el plàtan congelat amb les maduixes, gerds o nabius, fins que tingueu una barreja cremosa (no tritureu massa per no escalfar la barreja i que us quedi líquid). Aquesta recepta és feta i menjada!