

# Milhojas vegano de chocolate, cacahuete y sorbete de plátano

## *Vegan chocolate and peanut mille-feuille with banana sorbet*



D.ª Gema Penalva

> Chef en Restobar Gema Penalva  
> Restobar Chef Gema Penalva

**Ingredientes** (4 personas)  
*Ingredients* (4 people)



**Para la teja:**  
*For the tuile:*

- 80 g de harina de almendra.
- 75 g de aquafaba.
- 80 g de azúcar glas (vegano).
- 5 g de cacao en polvo.

- *80 g almond flour.*
- *75 g aquafaba.*
- *80 g icing sugar (vegan).*
- *5 g cacao powder.*

**Para el relleno:**  
*For the filling:*

- 30 g de chocolate vegano.
- 30 g de nata de soja.
- 30 g de pasta de cacahuete.

- *30 g vegan chocolate.*
- *30 g soy cream.*
- *30 g peanut butter.*

**Para el sorbete:**  
*For the sorbet:*

- 2 plátanos maduros.

- *2 ripe bananas.*

### Elaboración para la teja · *To make the tuile*



En un bol tamizamos la harina de almendra junto con el cacao y la mitad del azúcar. Mezclamos y reservamos.

*In a bowl, sift the almond flour together with the cocoa powder and half of the sugar. Mix and set aside.*

Montamos el aquafaba como si se tratase de claras de huevo y le vamos incorporando poco a poco el resto del azúcar. Cuando su consistencia sea dura y el merengue forme picos, añadimos lentamente la mezcla anterior. Con una espátula lo mezclamos todo con cuidado.

*Whisk the aquafaba as if it were egg whites and gradually add the rest of the sugar. When it stiffens and the meringue forms stiff peaks, slowly add the almond flour, cocoa powder and sugar mixture. Fold in with a spatula.*



Introducimos la mezcla en una manga pastelera con una boquilla redonda y sobre una base de papel para hornear iremos formando discos de unos 5 cm, ya que luego se extenderán.

*Put the mixture in a piping bag with a round nozzle and pipe 5 cm disks onto a sheet of baking paper. They will spread out while baking.*



Horneamos durante 7 minutos a 180 °C. Una vez saquemos la bandeja, dejamos enfriar las tejas para que queden duras.

*Bake for 7 minutes at 180 °C. Remove the tray from the oven and leave the tuiles to cool and firm up.*

### Elaboración para el relleno · *To make the filling*



Calentamos la nata de soja, añadimos el chocolate troceado y lo vamos removiendo hasta que se funda. Mezclamos bien con la crema de cacahuete. Esta se puede sustituir por crema de pistacho, almendra, anacardo... o incluso frutos rojos.

*Heat the soy cream, add the chopped chocolate and stir until it melts. Mix well with the peanut butter. This can be replaced by pistachio, almond or cashew nut butter... or even red berries.*

### Elaboración para el sorbete · *To make the sorbet*



Pelamos y congelamos los plátanos. Una vez estén congelados, los sacamos 5 minutos antes para que se ablanden un poco y los trituramos.

*Peel and freeze the bananas. Once they are frozen, take them out 5 minutes before to soften them a little and mash them.*

### Emplatado · *To plate*



Sobre un plato llano ponemos una cucharadita del relleno para que no se resbalen el resto de los ingredientes y colocamos una teja encima. Untamos la teja con el relleno en la parte que queda arriba y realizamos varias veces la misma operación. Terminamos el plato con el sorbete de plátano, colocándolo en un lateral y no sobre la teja para no humedecerla y conservar así el crujiente.

*Place a teaspoonful of the filling on a shallow dish to prevent the rest of the ingredients from slipping and place a tuile on top. Spread the top of the tuile with the filling. Repeat several times. Finish by serving the banana sorbet on the side. Don't place it on top of the tuile, as this will make it soggy. You want to keep the tuile crisp.*

Este postre es ideal para personas intolerantes o alérgicas al huevo y a los lácteos al ser una receta vegana. Además, tampoco tiene gluten.

*This dessert is perfect for those who are intolerant or allergic to egg or dairy since it is vegan. It is also gluten-free.*

*Enjoy!*

¡Esperamos que les guste!

### Glosario · *Glossary*

#### Teja *Tuile*

Galleta crujiente de almendra. Las recetas tradicionales, no veganas, llevan mantequilla y claras de huevo.

*Crunchy almond biscuit. The traditional non-vegan recipes use butter and egg whites.*

#### Aquafaba *Aquafaba*

Agua que se obtiene de la cocción de las legumbres, sobre todo de los garbanzos. Se utiliza como sustituto de las claras de huevo, por lo que es perfecto para personas alérgicas o veganas.

*Water obtained from cooking legumes, especially chickpeas. It is used as a substitute for egg whites, so it is perfect for people with allergies or vegans.*

#### Crema de cacahuete *Peanut butter*

Cacahuetes triturados que forman una pasta de textura líquida. Se puede hacer en casa con cualquier fruto seco o comprarla en los supermercados.

*Blitzed peanuts that form a liquid paste. It can be made at home with any nut or purchased in supermarkets.*



### Beneficios · *Benefits*

**Harina de almendras:** proviene de las almendras crudas molidas, con piel o sin piel. Es rica en proteínas, apta para diabéticos y contiene hidratos de carbono de muy buena calidad. Las almendras también tienen calcio, magnesio, fósforo, zinc, hierro y antioxidantes gracias a la vitamina E. Son antiinflamatorias y muy buenas para la visión, ya que aportan vitamina B2. Es una perfecta sustituta de la harina de trigo, ya que no contiene gluten. Habitualmente se utiliza para recetas dulces.

**Almond flour:** made from raw ground almonds, with or without skin. It is rich in protein, suitable for diabetics and contains very good quality carbohydrates. Almonds also contain calcium, magnesium, phosphorus, zinc, iron and antioxidants thanks to vitamin E. They are anti-inflammatory and very good for vision, as they contain vitamin B2. It is a perfect substitute for wheat flour, as it does not contain gluten. It is usually used for sweet recipes.

**Aquafaba:** tiene propiedades espumantes, emulsionantes, aglutinantes y gelatinizantes. Contiene menos calorías que el huevo y es libre de colesterol. Un 95% de su composición es agua y el restante son hidratos de carbono y proteínas.

**Aquafaba:** it has foaming, emulsifying, binding and gelling properties. It contains fewer calories than eggs and is cholesterol free. 95% of its composition is water and the rest is carbohydrates and proteins.

**Cacao en polvo:** es un afrodisíaco y un estimulante natural, ya que contiene teobromina, de propiedades similares a la cafeína. Tiene un elevado contenido en hidratos de carbono y, por ello, aporta mucha energía. Es antiinflamatorio, antioxidante y favorece la segregación de endorfinas. Además, contiene vitamina B12, B6, y es alto en minerales.

**Cocoa powder:** it is an aphrodisiac and a natural stimulant, as it contains theobromine, which has properties similar to caffeine. It is high in carbohydrates and, therefore, provides a lot of energy. It is anti-inflammatory, antioxidant and favours the segregation of endorphins. It also contains vitamin B12, B6 and is high in minerals.

**Crema de cacahuete:** producto de moda, sobre todo entre los deportistas, por su fuente de energía. Es alto en proteínas y rico en fibras. Contiene ácido fólico (para el correcto desarrollo del feto), triptófano (regula la serotonina), arginina (aumenta la calidad de los músculos), magnesio y potasio. Es perfecta para sustituir a las mantequillas y a las cremas de cacao.

**Peanut butter:** a trendy product, especially among athletes, due to its source of energy. It is high in protein and rich in fiber. It contains folic acid (for the correct development of foetus), tryptophan (regulates serotonin), arginine (increases muscle quality), magnesium and potassium. It is a great substitute for butter and chocolate spreads.