

*Descubriendo la cocina vegetariana*

## ***Dulces Navideños Veganos***

*Sin ingredientes de origen animal*



***100% Vegetarianos***

***Haz de esta tu más Dulce Navidad***

...

***Haz de esta su más Dulce Navidad***

*Este documento está dedicado a todos los usuarios*

*del*



<http://www.forovegetariano.org/foro/index.php?>

***Todas las recetas incluidas en el pdf han sido extraídas del forovegetariano y son aptas para veganos. Al igual que en el foro, se identifican fácilmente por incluir en el título la marca ( V ).***

### ***Agradecimientos:***

***Gracias a todas las personas que consciente e inconscientemente, directa e indirectamente han hecho posible este pdf.***

***Gracias a tod@s por compartir .***

# Índice



-Dulces de higo y nueces	pág. 1
-Mazapán	pág. 2
-Músicos de chocolate	pág. 3
-Obleas de Jijona	pág. 4
-Pastas de coco	pág. 5
-Polvorones veganos	pág. 6
-Roquitas de almendra	pág. 8
-Roscón de Reyes	pág. 9
-Roscos de vino veganos	pág. 11
-Tronco de chocolate	pág. 12
-Turrón de chocolate crujiente	pág. 13
-Turrón de chocolate y avellanas	pág. 14
-Turrón de chocolate y naranja	pág. 15
-Turrón de guirlache	pág. 16
-Turrón de Jijona (del blando) vegano (V)	pág. 17



## Dulces de higo y nueces (V)

### Ingredientes:

- 300g de higos secos.
- 100g de nueces peladas.
- 2 cucharadas de melaza.

### Ingredientes:

Quita el rabito a los higos.

Tritúralos con las nueces y la melaza hasta obtener una masa pastosa.

Humedécete las manos y moldea pequeñas bolitas con la pasta.

Resérvalas en el frigorífico hasta el momento de servir.

[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6570>]

## Mazapán (V)

### Ingredientes

- 250 gr almendra cruda pelada y molida
- 120 gr azúcar glass
- 40 ml agua
- 1 limón

### Elaboración

En un cazo disuelve el azúcar en el agua, a fuego lento, hasta que se haga un almíbar. Retira del calor y añade la almendra, una cucharita de ralladura de la cáscara del limón y una cuchara sopera del zumo colado.

Mezcla muy bien hasta que se forme una masa homogénea. Deja enfriar un par de horas. Con ayuda de una cuchara toma pequeñas porciones y moldea con las manos dándoles las figuritas que quieras: frutas, bollitos de pan, lunas, flores, hojas, animales, espirales... Los niños se lo pasarán genial haciéndolo, porque es como jugar con plastilina.

Ve colocándolas en una bandeja de horno cubierta de papel vegetal, y barnízalos con agua azucarada y un pincelito para que adquieran ese particular tono tostado que tienen los mazapanes en su parte superior. Gratina unos minutos hasta que se doren un poco. Deja que se enfríen de nuevo antes de cogerlos, porque estarán más blandos y se pueden romper las formas.

### Variedad

Si no quieres tomar el azúcar refinada, hazlo con azúcar moreno que también sale buenísimo.

<http://eldelantalverde.wordpress.com/>



[Receta aportada por «magari» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5301>]

## Músicos de chocolate (V)

### Ingredientes:

- Frutos secos variados , troceados. (Pasas,almendras, avellanas,pistachos...)
- Frutas confitadas troceadas (opcional)
- Chocolate fondant

### Elaboración:

Derretir el chocolate al baño María, mezclar con los frutos elegidos. En una fuente plana, cubierta con papel vegetal y con la ayuda de 2 cucharitas, formar pequeños montoncitos de la mezcla. Dejar en el frigorífico hasta que el chocolate esté sólido y los músicos se separen del papel con facilidad.

[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3057>]

## Obleas de Jijona (V)

### Ingredientes:

- 300g de almendras crudas peladas.
- 100g de azúcar integral.
- Obleas (son veganas , lo pregunté, composición: fécula de patata y emulgente)

### Elaboración:

Muele el azúcar .

Pon a tostar las almendras en el horno.

Tritura todo junto .

Recorta las obleas , según la forma que quieras darle, pon un montoncito de turrón sobre cada oblea, reparte y aplana con una espátula de cocina y cubre con otro trozo de oblea.



[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6318>]

## Pastas de coco (V)

### Ingredientes:

- 300g de coco rallado.
- 150g de harina integral de avena.
- 6 cucharadas de azúcar integral.
- 240ml de agua.
- 1 cdta de nuez moscada en polvo.
- Canela molida.

### Elaboración:

Pon el coco rallado en un bol, añade la harina y el azúcar y mezcla bien. Añade el agua poco a poco , mientras vas mezclando  
Debes conseguir una masa espesa.  
Coge porciones de masa y forma bolitas del tamaño de una nuez.  
Colócalas sobre una fuente de horno y cuécelas en el horno, precalentado a 180º, unos 25 minutos. Tienen que dorarse un poco.  
Retira del horno, deja que se enfríen y espolvoréalas con canela molida.



[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6333>]



## Polvorones Veganos (V)

### Ingredientes:

- 200 g de aceite de oliva frito.
- 75 g de vino blanco normal
- 75 g de aguardiente si es seco mejor
- 550 g de harina tostada
- 250 g de azúcar
- cucharadita de canela molida (2 g aprox.)
- 60 g de zumo de naranja
- 2 cucharaditas de las del café de aroma natural de limón ( Vahiné o esencia de limón que venden en herbolarios, pero si es esencia pura, poner sólo unas gotas, porque es muy fuerte)
- azúcar glas

### Preparación:

#### ***El día anterior tostamos la harina:***

Ponemos en la placa de horno la harina extendida, metemos a una temperatura que no sea superior a los 150°.

Hay que ir moviéndola de vez en cuando para que la harina vaya perdiendo la humedad que de eso se trata, cuando coja un poco de color mas bien nada, se saca del horno se pasa por un colador y se reserva para el día siguiente.

El aceite lo tostamos un poco. Yo lo caliento en una sartén con una corteza de limón, que no se queme.

En un bol ponemos todos los ingredientes menos la harina, mezclamos bien con las varillas. Echamos la harina y formamos la masa que queda grasienta.

Dejamos reposar un rato.

Vamos cogiendo trozos de masa las aplanamos con la mano, pero dejamos gordita.

Cortamos con corta pastas y vamos poniendo en la bandeja de horno.

Horno gratinador a 200° , metemos la bandeja en la segunda altura unos 15 o 20 minutos, ir vigilando que no se quemen.

Sacamos y espolvoreamos con azúcar glas con ayuda de un colador.



[Receta aportada por «susanamaria» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4653>]

## Roquitas de almendra (V)

### Ingredientes:

- 100g de almendras fileteadas crudas o tostadas.
- 25g de naranja confitada.
- 150g de chocolate fondant.
- 1/2 cucharada de ralladura de piel de naranja.
- 1/4 de cucharadita de jengibre en polvo (una pizca, opcional).

### Elaboración:

Si las almendras están crudas, tostarlas en una sartén sin grasa removiendo constantemente para que no se quemen. Dejarlas enfriar. Mientras, picar la naranja confitada en trocitos pequeños.

Trocear el chocolate y derretirlo al baño María, a fuego muy lento y removiendo de vez en cuando. Retirar del fuego e introducir la ralladura de naranja y el jengibre. Incorporar las almendras y la naranja confitada y mezclar bien.

Cubrir una bandeja plana con papel sulfurizado (papel vegetal especial para cocinar) y, con la ayuda de 2 cucharitas, formar pequeños grupos de almendra y dejarlos caer sobre el papel.

Introducir la bandeja en el frigorífico hasta que el chocolate esté sólido y las roquitas se desprendan fácilmente del papel.

[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3051>]

## Roscón de Reyes (V)

### Ingredientes:

#### - Masa madre

- 50 gr leche vegetal
- 50 gr harina de fuerza
- 40 gr levadura fresca prensada

#### - Resto de ingredientes

- 50 gr azúcar (blanco o moreno)
- Ralladura de piel de una naranja y un limón
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- Agua
- 1 cucharadita de agua de azahar (opcional)
- 1 cucharadita de ron (opcional)
- 30 gr margarina vegetal
- 140 gr harina de fuerza
- Pizca de sal
- Fruta confitada (o deshidratada)

### Elaboración

Primero debes hacer la masa madre, deshaciendo en un bol la levadura en la leche tibia. Añade los 50 gr de harina de fuerza y amasa suave hasta obtener una masa homogénea. Si se te pega en los dedos, huntatelos con un poco de aceite. Tapa el bol con un plástico y un trapo de cocina, y deja reposar la masa unas 2 horas. También puedes dejarla reposar toda la noche para hacer el roscón por la mañana para el desayuno.

(...)

(...)

Mezcla el azúcar con las ralladuras de naranja y limón, la harina de garbanzos con un poco de agua, el agua de azahar, el ron y la margarina muy blanda, de textura de crema. Añade los 140 gr de harina de fuerza y una pizca pequeña de sal. Añade la masa madre que tenias antes reposando y amasalo todo junto hasta tener, de nuevo, una nueva masa homogénea. Vuelve a colocarla en el bol tapada, para dejar levar otras dos horas. Pasado ese tiempo, coje la masa y vuelve a modelarla muy suavemente para quitarle, con los nudillos, el aire de dentro. Dale forma de bola. Deja que repose unos minutos y coloca sobre la fuente del horno, huntada con un poco de aceite. Dale forma de roscón haciendo un agujero en el centro de la bola, y ampliandolo poco a poco, hasta que veas que tiene una forma que te guste. Ten en cuenta que levava un poco más en el horno. Coge los regalos-sorpresas que quieras, envueltos en un poco de papel transparente o bolsa e introducelos dentro de la masa, donde mejor te parezca. Cubre el roscón y deja levar un poco más, si puedes otra hora mejor. Precalienta el horno a 200° C y, mientras, decora el roscón con las frutas confitadas o deshidratadas: yo les puse manzana, pera, kiwi y papaya deshidratadas, pero puedes poner calabazas, naranjas y cerezas escarchadas, o frutos secos. Lo que prefieras. También decora con un poco de azúcar mojado con unas gotas de agua, quedando grumoso. Métele en el horno, pero baja la temperatura a 180°C, y hornealo unos 30-40 minutos. Conviene poner también, dentro del horno, un vaso de barro o algun recipiente que resista el calor, con agua, para que no se reseque el roscón. Si ves que empieza a dorarse mucho por arriba, cúbrelo con un papel de aluminio.

### Sugerencia

Puedes servirlo acompañado por un buen chocolate caliente.

<http://eldelantalverde.wordpress.com/>



[Receta extraída de la web de «magari» y aportada por «Margaly» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4510>]

## Roscas De Vino Veganos (V)

### Ingredientes

- 1 Kg. De harina (yo necesité mucha más, que tuve que ir añadiendo al final para poder manejar la masa)
- 250 gr. De azúcar
- 30 ml. De aguardiente
- 400 ml. De aceite de oliva virgen extra (frito)
- 250 ml. De vino dulce (tipo moscatel)
- canela
- 40 gr. ajonjolí tostado (sésamo)
- Raspadura de un limón
- Azúcar glass para rebozarlos

### Preparación

En un recipiente ponemos la harina y añadimos lentamente el aceite de oliva frío, que previamente habremos frito con una corteza de limón, mezclamos y añadimos el resto de los ingredientes (vino, raspadura de limón, canela, anís dulce, azúcar, y ajonjolí) cuando la masa esta bien mezclada, sacamos a la mesa y extendemos con un rodillo hasta que tiene como un dedo de grosor, y hacemos los roscos con dos cortapastas metemos en el horno precalentado a 180° y dejamos aproximadamente 20-30 minutos(dependiendo del horno) tienen que quedar crujientes, pero tierno. Cuando estan calientes, parecen un poco blandos, pero al enfriar, endurecen un poquito, los sacamos y una vez frios, los rebozamos en azúcar glass.

<http://lardesaskia.blogspot.com/>



[Receta aportada por «susanamaria» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4654>]



## Tronco de chocolate (V)

### Ingredientes:

- 1/2k de almendras molidas.
- 375g de azúcar integral.
- 125g de chocolate negro fondant.
- Almendras fileteadas tostadas para decorar.
- Agua.

### Elaboración:

Poner en un cazo 125ml de agua con el azúcar y dejar cocer a fuego lento para hacer un almíbar no demasiado líquido.

Mezclar el almíbar con la harina de almendras y trabajar la masa hasta que quede muy suave. Forma un cilindro con ella y déjala reposar 24h tapada con un paño húmedo en un lugar fresco.

Pasado ese tiempo derrite el chocolate al baño María , cubre el cilindro con la capa de chocolate y deja reposar 8h más.

Decorar con las almendras fileteadas y servir.

### Comentarios adicionales:

Podeís variar la decoración al gusto utilizando azúcar lustre(glas), coco rallado, frutas escarichadas (confitadas), frutos secos picados, sésamo molido...

El de las fotos se hizo usando la mitad del azúcar que indica la receta y relleno de frutas confitadas (a mi gusto quedó demasiado dulce)



[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3144>]

## Turrón de chocolate crujiente (V)

### Ingredientes:

- 100 grs de aceite de girasol o manteca de cacao
- 600 grs de chocolate negro
- 70 grs de arroz inflado

### Elaboración:

Se calienta en aceite o se funde la manteca de cacao a fuego lento o mejor al baño maría y se añade el chocolate en trozos. Se remueve hasta que se funde y al final y ya fuera del fuego se añaden los krispies (yo no los peso, pongo a ojímetro). Se vierte en los moldes y se deja enfriar.

Yo hago 2 moldes con un brick cortado a la mitad a lo largo. Lo repaso con cinta adhesiva y quedan dos moldes que me alcanzan justo para esta receta. Luego que enfría se desmolda estupendamente, gracias al recubrimiento interior del brick.

### Variaciones:

Sustituir los krispies por almendras, avellanas, coco, nueces, pasas maceradas en ron...

<http://lardesaskia.blogspot.com/>

[Receta aportada por «susanamaria» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5340>]



## Turrón de chocolate y avellanas (V)

### Ingredientes:

- 1/2 kg de chocolate fondant.
- 300g de avellanas tostadas y peladas.

### Elaboración:

Derrite el chocolate al baño María, mézclalo con las avellanas.

Vierte la mezcla en un molde para turrón, cubierto con papel vegetal, intenta que quede bien repartido.

Deja enfriar mínimo 2 horas en la nevera antes de desmoldar (si no tienes mucha prisa, mejor déjalo enfriar fuera de la nevera toda la noche)

[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4772>]

## Turrón de chocolate y naranja (V)

### Ingredientes:

- 70g de chocolate negro fondant.
- 70g de azúcar integral.
- 50g de almendras crudas molidas.
- 50g de naranja confitada.
- 2 cucharadas de licor de naranja (opcional).
- Guindas para decorar.
- Unas rodajas de naranja confitada también para decorar.

### Elaboración:

Preparar un almíbar claro con el azúcar y el vaso de agua. Fundir el chocolate troceado, al baño María y añadir el almíbar removiendo continuamente.

Añadir las almendras , el licor de naranja si se usa y la naranja confitada cortada en trocitos muy pequeños.

Calentar la mezcla a fuego muy suave removiendo hasta obtener una masa homogénea y verter en un molde rectangular forrado con papel vegetal .

Dejar reposar hasta que se enfríe y el chocolate se solidifique.

Desmoldar, espolvorear con azúcar lustre y decorar con las rodajas de naranja y unas guindas.

[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3144>]

## Turrón de guirlache (V)

### Ingredientes:

- 280g de azúcar integral.
- El zumo de 1 limón.
- 500g de almendras peladas.
- Agua

### Elaboración:

Pon el azúcar en una cacerola de fondo grueso y añade 2 cucharadas de agua y 3 cucharadas de zumo de limón.

Cuece a fuego medio-bajo hasta que el azúcar esté completamente fundido y se empiece a formar un caramelo claro.

Añade las almendras y deja cocer unos minutos más , removiendo bien con una cuchara de madera, hasta que se forme un caramelo de color dorado claro.

Vierte el guirlache sobre una superficie cubierta con papel vegetal untado con aceite , y extiéndelo de una espátula untada con aceite (para que no se pegue).

Antes de que se endurezca totalmente marca el guirlache con un cuchillo los trozos en los que luego lo cortarás .

Deja que se enfrie totalmente antes de cortarlo con las manos siguiendo las marcas que ya tenias hechas.

### Comentarios adicionales:

No debes meter el guirlache en la nevera, la humedad vuelve el caramelo pegajoso.

[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4771>]

## Turrón de Jijona (del blando) vegano (V)

### Ingredientes

- 1 kg de almendra torrada
- 400 grs de azúcar.

### Preparación:

1º se tuestan las almendras en el horno ,yo la compro cruda pelada.  
Se pulveriza el azúcar con la picadora o con la Thermomix si la teneis.  
Se aparta ,despues se pica la almendra, lo más pequeño posible, casi una pasta y se mezcla muy bien con el azúcar, que quede una pasta. Despues se envasa en cajitas de madera y se forran por dentro con papel de estraza o kraft para que vaya chupando el aceite ,además es conveniente poner unas cuantas servilletas de papel entre caja y caja ,para que vaya absorbiendo el exceso.  
Se hace un par de semanas antes de Navidad para que vaya secando.

### Comentarios adicionales:

A mí me gusta hacer de más y así en verano hago helados de turrón. Dura meses y meses sin ponerse rancio.

<http://lardesaskia.blogspot.com/>

[Receta aportada por «susanamaria» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4174>]

