



General | | Actualitzat el 27/04/2023 a les 07:30

Receptes de pastís d'aniversari saludables, un per cada estació de l'any

Fem un recull de postres per celebrar els aniversaris amb els teus fills. Et ve més de gust de fruita o amb productes de temporada?

[inicicentrareport]S'acosta l'**aniversari** del teu fill o filla i no saps quin pastís fer-li? Busques una opció saludable i amb productes de temporada? T'hem preparat un recull de pastissos per a cada estació per llepar-se'n els dits. Quin t'animes a fer?

[nointext]

Per a la primavera, un pastís amb fruita de temporada:

[GotaVerdaPle] **Pastís de xocolata amb crema de maduixes, per @myhealthybites:**

[GotaVerdaBuit] Ingredients:

150 g de farina d'ametlles
60 g de farina de castanyes
20 g de cacau pur en pols
4 ous ecològics grans
5 dàtils Medjool
50 g de ghee (mantega clarificada)
40 g de beguda d'ametlles sense sucre
10 g de llevat en pols ecològica
1 culleradeta de vainilla líquida o en pols

1. Escalfem el forn a 180°C.
2. Trenquem els ous i separem els rovells de les clares. Col·loquem els rovells en un processador d'aliments i reserveu les clares en un bol.
3. Agreguem els dàtils, el ghee, la beguda vegetal i la vainilla al processador on hem col·locat els rovells i triturem tot junt fins aconseguir una pasta homogènia. Després, aboquem la massa en un bol.
4. Afegim la farina d'ametlles, la farina de castanyes, el cacau pur i el llevat i barregem bé amb una espàtula fins que quedi tot ben integrat.
5. Muntem les clares a punt de neu i les afegim a poc a poc a la barreja, fent moviments envoltants.
6. Untem un motlle desmuntable de 15 cm amb una mica de ghee o oli d'oliva verge extra i aboquem la massa. Introduïm al forn i cuinem durant 45 minuts. Després, retirem i deixem refredar abans de desemmotllar.



7. Per a la crema de maduixes:

Triturem els dàtils (escorreguts de l'aigua de remull) amb les maduixes fins a aconseguir una crema homogènia. Després, afegim la polpa de coco que haurà quedat a la part superior de la llauna (l'aigua no ho farem servir) i batem tot junt. Col·loquem la crema en un bol i reservem a la nevera.

8. Quan el pastís estigui completament fred, el partim per la meitat i untem una capa de crema de maduixes. Muntem de nou el pastís i el guardarem a la nevera.

9. Per al "ganache":

Escalfem la crema vegetal en un cassó i col·loquem la xocolata en un bol. Afegim la crema calenta per sobre de la xocolata i, amb unes varetes, barregem realitzant moviments circulars fins que s'integrin i formin una crema de cacau homogènia.

10. Untem la xocolata per sobre del pastís i decorem amb maduixes fresques i ametlles laminades. Ho guardarem a la nevera uns 15-20 minuts abans de consumir.

Per a l'estiu, dues propostes fresquetes:

[GotaVerdaPle] **Pastís de fruites congelat, de @myrtokalle:**

[Ver esta publicación en Instagram](#)



Una publicació compartida de Myrto Kalle (@myrtokalle)

[GotaVerdaBuit] Ingredients:

Per la base:

130g d'atils

2 cullerades oli de coco

150g nous

Una mica de sal

Per la crema de iogurt:

650g iogurt grec sense sucre

1 cullerada de mel

200g de fruites (mores, maduixes, gerds etc)

1. Per fer la base triturem tots els ingredients fins que quedi una bola amb textura de sorra humida.
2. Agafem un motlle de pastís (per exemple un motlle rodó de 16cm), hi posem paper de forn i hi pressionem la massa cobrint la base i els costats del motlle.
3. En un bol barregem el iogurt, la mel i les fruites. Afegim la crema del iogurt sobre la base.
4. Tapem amb tres capes de paper film i el congelem unes 3-4 hores.
5. El tallem a trossos i el servim amb més fruites.

[GotaVerdaPle] **Pastís de síndria i mascarpone, per @croquetadexocolata:**



Ver esta publicación en Instagram

Una publicación compartida de Laura Zurriaga Mitjans (@croquetadexocolata)

[GotaVerdaBuit] Ingredients:

<https://www.criar.cat/noticia/1836/receptes-pastis-aniversari-saludables-cada-estacio-any>



1/2 síndria

2 o 3 cullerades de mascarpone

1 iogurt

Fruites i fruits secs per decorar (mores, nabius, gerds, raïm, pistatxos i una mica de llimona ratllada)

1. Talla la síndria en forma de cilindre.
2. Prepara el frost barrejant el mascarpone amb el iogurt.
3. Estén la crema per sobre la síndria
4. Decora el pastís amb fruita i fruits secs.

Per a la tardor, un pastís ben saludable:

[GotaVerdaPle] **Pastís de carbassa sense sucre, per @myrtokalle:**

[GotaVerdaBuit] Ingredients:

1 tassa de puré de carbassa (més o menys mitja carbassa tallada i cuinada al forn a 180 graus uns 20-25 minuts)

5 plàtans madurs (puré o picats amb una forquilla)

1/4 de tassa d'oli de coco fos

2 ous

3 culleradetes de barreja d'espècies (canyella, gengibre, nou moscada, vainilla amb pols)

1+1/2 culleradeta ade llevat tipus royal

1/2 culleradeta de bicarbonat de sodi

1/2 culleradeta de sal

1+1/3 tasses de farina de blat integral

Opcional: 1/2 tassa d'extres com nous picades, panses, xips de xocolata negra 85% (aquest és amb xocolata)

Preparació:

1. Pre-escalfeu el forn a 170 graus.
2. En un bol gran barregeu els plàtans, la carbassa i l'oli. Afegiu-hi els ous, la barreja d'espècies, el llevat, el bicarbonat de sodi i la sal.
3. Incorporeu la farina barrejant bé. Afegiu-hi els extres.
4. Passeu la barreja a un motlle rectangular per pastissos.
5. Cuineu-ho 60-70 minuts o fins que un escuradents inserit al centre surti net. Deixeu-ho refredar abans de tallar-ho.

I per l'hivern, una recepta molt pràctica:

[GotaVerdaPle] **Carrot Cake en 10 minuts, per @croquetadexocolata:**



Ver esta publicación en Instagram

Una publicación compartida de Laura Zurriaga Mitjans (@croquetadexocolata)

[GotaVerdaBuit] Ingredients:

130gr pastanaga
40gr oli d'oliva verge extra
2 ous M
1 iogurt
80gr de dàtil sense pinyol (important)
Sal
130gr farina de civada
3gr impulsor
canyella, gingebre, nou moscada i cacau
farcit: mascarpone, formatge crema i iogurt, vainilla (opcional), endolçant (opcional).

1. Tritura la pastanaga, amb l'oli, el iogurt, els ous i els dàtils.
 2. A la mescla afegeix-li la farina, l'impulsor químic, el punt de canyella, gingebra, nou moscada i cacau.
 3. 5 minuts al microones a màxima potència!
 4. Per al frosting barregeu el mascarpone, formatge crema i iogurt, vainilla (opcional), endolçant (opcional). Decora el pastís amb anous o algun altre fruit sec que t'agradi.
- [ficentrareport]