

Pastelito de chocolate y calabaza sin azúcar



El chocolate es el resultado de la mezcla de pasta y manteca de cacao puro con azúcares. A mayor proporción de cacao menos azúcares y [grasas](#).

El cacao es, fuente de fibra, minerales, vitaminas y algunas sustancias que le hacen tener efecto en la bajada del colesterol y otros beneficios para la salud. Aun así, [siempre contiene azúcar](#) y tiene un efecto adictivo. No se ha determinado que cantidad puede ser recomendada a niños pequeños, por lo que si se ofrece ha de ser con gran proporción de cacao (> 70%) y [en pequeñas cantidades](#).

Este es un postre sin azúcares añadidos, solo los propios del chocolate, que puede permitirse sólo en alguna celebración especial.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 pastelitos)

- 150 g de calabaza asada.
- 100 g de dátiles Medjoul (naturales y sin azúcar).
- 40 g de cacao en polvo sin azúcar.
- 35 g de copos de maíz sin azúcar.
- 35 g de aceite de girasol.
- 2 huevos.
- 2 cucharaditas de levadura en polvo.
- Una pizca de sal.
- Media tableta de chocolate negro, unos 100 g para la cobertura. Opcional.

¿Cómo lo preparo?

Poner a remojar los dátiles sin hueso al menos una hora.

Poner todos los ingredientes en un vaso y triturar todo.

Rellenar moldes de silicona, yo he usado uno de magdalenas.

Hornear durante 15 minutos a 180 grados. Desmontar aún calientes.

Derretir una tableta de postres negro, con 3-4 cucharaditas de leche, al baño María para formar una crema muy suave y cubrir los pastelitos.

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)
