

Un pastís de moniato vegà i sense gluten que pot gaudir tota la família



Els moniatos són deliciosos, versàtils i s'alineen molt bé amb la temporada de tardor. Són molt calmants per al sistema digestiu, sobretot quan es cuinen amb gingebre. Incloem gingebre en aquesta recepta per aquest motiu. Els moniatos són rics en fibra i antioxidants, la qual cosa ofereix beneficis sorprenents per a la salut intestinal. Intento prendre gingebre d'alguna forma cada dia, ja que té propietats medicinals increïbles. El gingebre ajuda amb les nàusees, la indigestió, augmenta la immunitat, per citar algunes de les seves propietats curatives.

No estem molt acostumats a fer servir el moniato. La veritat, només el gastava quan arribava la castanyada. Després ja me'n

oblidava. Aquesta recepta i tota la informació que vaig trobant em fa repensar-ho tot i valorar les seves propietats i la versatilitat que realment té i no havia tingut en compte.

Ja comencem a veure els carrers decorats de Nadal i evoca tant una sensació de nostàlgia com el desig de passar temps amb la família i els amics. Amb els anys, he descobert que cuinar i compartir àpats saludables i deliciosos amb els altres és una manera demostrar el nostre amor i cura per ells. Preparar els menjars pot ser un moment per compartir la conversa amb els altres, per compartir el nostre temps i atenció. Pot ser un moment divertit compartit amb els altres, ja que creeu nous records aquestes festes. És molt divertit entrar a la cuina i preparar els plats junts i barrejats, fent-nos nosa i rient i parlant.

Vegà, sense gluten, sense sucre afegit

Per 4-6 persones

Temps: 2 hores

Ingredients:

- 1 1/2 tassa de farina d'ametlla
- Llavors de llinosa (instruccions a continuació)
- 2 moniatos grans
- 1 ½ tassa de dàtils
- 2 cullerades de ginebre fresc, picat finament
- Pacanes (1-2 per porció, opcional)

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Per fer la base: Combina 1 1/2 tassa de farina d'ametlla amb 1 ou de lli (1 cullerada de lli barrejada amb 3 cullerades d'aigua remullada a la nevera durant uns 10 min)

PAS 2: Afegiu 4 cullerades d'aigua. Acabeu de mesclar bé.

PAS 3: Coeu prèviament la crosta durant 10 min a 180º

PAS 4: Preparem el farçit. 2 moniatos grans, pelats i cuits fins que estiguin tendres.

PAS 5: Combina els moniatos amb 1 1/2 tassa de dàtils i barreja be.

PAS 6: Afegiu 2 cullerades de gingebre.

PAS 7: Poseu la barreja damunt la base del pastís.

PAS 8: Cobrir amb paper d'alumini i coure al forn amb el ventilador durant 45 min a 180º

Servim el nostre pastís de moniato a familiars i amics, i sempre se'ls sorprèn gratament saber que aquesta recepta no té sucres afegits, però és dolça i satisfactòria. Sens dubte, em dóna una sensació de confort. Vaig gaudir-ne mentre l'olor dels moniatos encara omplia casa nostra, i fins i tot em vaig trobar somrient mentre pensava en els càlids records que hi havia al costat. És remarcable que les olors i la cuina puguin evocar tanta nostàlgia en nosaltres, i trobo que és una de les meves parts preferides de la creació de receptes. Espero que aquesta recepta també us reconforti.

Bon profit!

