



# ÍNDICE

Presentación **4**

Terminología **6**

¿Como endulzaremos? **7**

¿Qué harinas usaremos? **8**

## BÁSICOS

Crema de frutos secos **10**

Pasta de dátiles **11**

Compota de fruta **12**

Ghee **13**

## DULCES

Bizcocho de espelta, yogur y limón  
con “nutella” saludable **16**

Tarta de peras y almendra **19**

*Cheesecake* de queso de cabra con  
mermelada de naranja y jengibre **22**

Bombones de nuez pecana, zanahoria y naranja **25**

Tarta de chocolate y garbanzos **27**

Tiramisú **30**

Pan de plátano y cacahuete **34**

Mousse chai de calabaza y chocolate **37**

Tartaleta fría con crema de mango y fruta **40**

*Bundt cake* de avellana y manzana **43**

Tatin de manzana **46**

Arroz con leche **49**

Pastel de zanahoria **51**

Coulant de chocolate **54**

Tartaleta de limón y merengue **57**