

# WHOOPIES.

## WHOOPIES de Calabaza *con Chocolate Negro*



Optimized by [www.ImageOptimizer.net](http://www.ImageOptimizer.net)

Prometí una receta con el excedente de cucurbitácea asada más algunos huevos  
#Coren, supervivientes al transportista y soy mujer de palabra.

Poseo además un superpoder (lo he visto impreso en divertidas camisetas). Pues convierto si me place esos ingredientes en pasteles y para demostrarlo, inspirándome en un dulce típico de la cultura Amish, estos han terminado por transformarse en unos esponjosos WHOOPIES cuya receta original he adaptado para simbiotizarlos y hacerlos asimismo deliciosos, nutritivos y saludables.

Me pregunto ahora si tendré algún otro superpower más que desconozco porque, si así fuera, me gustaría canjearlo por el de ...#miraloquecomoynoengordo y permitirme, además de elaborar bocados tan ricos como estos, comerlos a pares sin medida ni remordimientos.

Otro don con que la genética decidió «premiarme» es el de portar una abundante cabellera aunque, quizás para evitar que luciese demasiado vanidosa, cano es su color natural desde hace al menos dos décadas. Durante ese tiempo he sido esclava de coloraciones continuas a las que he decidido poner fin cortando por lo sano.

He dicho adiós a la cobriza melena y unificado el blanco de mi pelo. Luzco totalmente distinta y ese cambio radical me obligará a actualizar todas mis fotos de perfil en las redes sociales. Lo haré en breve, cuando me acostumbre al nuevo look y deje de asustarme al pasar junto a un espejo.

Espero no emular a Sansón y perder ahora la fuerza para seguir atrayendo vuestra atención a este mi espacio, en el que os aseguro voy a seguir poniendo toda mi ilusión y destreza.

Las mismas con las que he preparado estos WHOOPIES de Calabaza con Chocolate Negro de los que aquí dejo la receta, su paso a paso y que espero os gusten.

Besos.

Lourdes.



# WHOOPIES de Calabaza con Chocolate Negro

Optimized by [www.ImageOptimizer.net](http://www.ImageOptimizer.net)

## WHOOPIES de Calabaza con Chocolate Negro

### Ingredientes

#### Para 20 unidades

300 gr de Calabaza\* asada.

230 gr. de Harina de Castañas\*.

50 gr. de Almendra\* Molida.

125 gr. de Azúcar Integral de Caña (Azúcar Moreno).

100 gr. de Aceite\* de Girasol.

100 gr. de Leche ( he usado de cabra pero vale de vaca).

2 Huevos\* M.

25 gr de Cacao\* puro en Polvo ( he usado el de Valor).

1 Sobre de Levadura Royal ( 16 gr).

1 Cucharada de Bicarbonato ( 10 gr.)

Una Pizca de Sal.

20 gr. de Coco Rallado.

200 gr de Chocolate\* 70% cacao en trozos.

40 gr. de Kéfir\* de Cabra.

## Material

Thermomix o batidora tipo minipimer.

Bol Grande.

Colador para Tamizar.

Manga pastelera desechable.

Boquilla Circular Mediana.

Vaso de Batidora.

Microondas.

Papel vegetal de Horno.

lengua de silicona y paleta.

Rejillas para enfriar los bizcochitos.





# Paso a Paso

## Los bizcochitos

Para preparar los bizcochitos necesitaremos, además de un horno: el papel vegetal, la manga pastelera, boquilla, vaso de batidora, bol, colador y thermomix (o minipimer), lengua, paleta y rejillas donde enfriarlos, todos los ingredientes menos el chocolate en trozos y el k efir de cabra.





Vamos a comenzar preparando la manga pastelera a la que colocaremos la boquilla y reservaremos dentro del vaso de la batidora facilitándonos así el





rellenado.



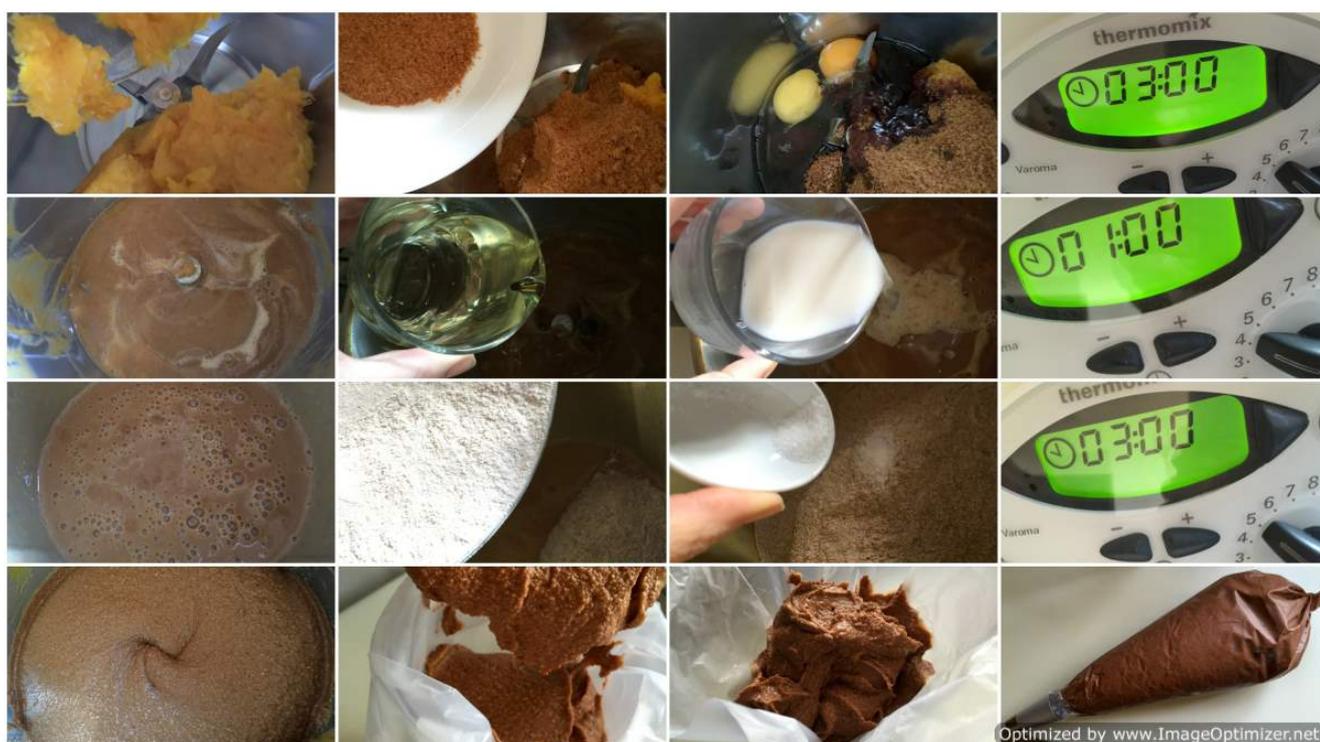


ntinuaremos mezclando los ingredientes secos poniendo el el bol: la harina de castañas, la almendra molida, el cacao en polvo, la levadura y el bicarbonato. Los mezclamos y tamizamos con el colador. Reservamos.

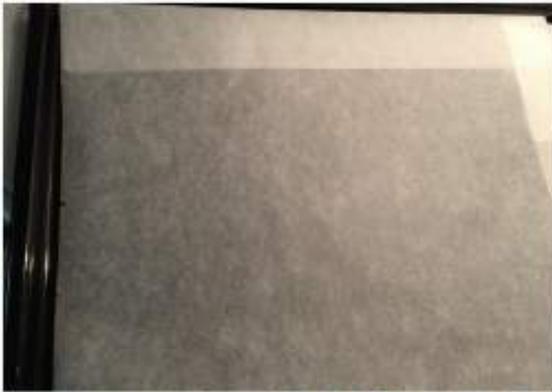


Con los ingredientes tamizados pasamos a preparar la masa mientras ponemos también el horno a precalentar a 180°C.

Continuamos poniendo en el vaso de la thermomix ( lo puedes hacer con una batidora tipo minipimer también): la calabaza, el azúcar y los huevos y batimos durante 3 minutos a velocidad media ( en el 5) destapamos y añadimos el aceite y la leche y volvemos a batir durante 1 minuto a velocidad 4. Por último, detapamos y agregamos los ingredientes secos tamizados y la sal; batimos 3 minutos más a velocidad media (en el 5) y ya tenemos nuestra masa, que debe ser bastante espesa, lista para ponerla en la manga pastelera con ayuda de la lengua de silicona.



Con el horno precalentado a 180°C calor arriba y abajo, cubrimos las bandejas ( la masa te dará para rellenar dos, aunque debes hornearlas de una en una) con el papel vegetal y con la manga pastelera vamos haciendo montoncitos de unos 4 centímetros de diámetro, dejando espacio entre ellos para que no se peguen al hornearse. Elevamos la bandeja y la dejamos caer un par de veces para que aplasten un poco y la metemos en el horno, que ya estará calentito, durante 12 minutos. Una vez horneados, se craquelarán un poco, deja que se templen y con la paleta los vas poniendo en las rejillas para enfriar. Espolvorea la mitad con el coco rallado y deja que se enfríen completamente antes de rellenarlos.



## El Relleno

Una vez que se hayan enfriado nuestros bizcochitos pasmos a preparar el relleno, para lo que necesitaremos además del microondas, el chocolate en trozos y el kéfir.



Ponemos el chocolate en el microondas durante 30 segundos, sacamos y presionamos con una cucharilla para comenzar a derretirlo. Repetimos poniendo otros 30 segundos más y por último otros 20 segundos con lo que ya tendremos nuestro chocolate lo suficientemente caliente para conseguir derretirlo por completo con la cucharilla y conseguir una finísima crema de chocolate, a la que añadiremos el kéfir y removeremos bien hasta integrar los dos ingredientes perfectamente.



## Montaje

Con nuestros bizcochitos ya fríos y la crema de chocolate pasamos a montar nuestros Whoopies.



Optimized by [www.ImageOptimizer.net](http://www.ImageOptimizer.net)

Montar nuestros whoopies es tan sencillo como poner una cucharada de la crema de chocolate en la parte plana de un bizcochito sin coco y cubrir, presionando un poco, con otro bizcochito espolvoreado con coco rallado.

Y ya podemos servir nuestros... Whoopies!!!!



La crema de chocolate es absorbida por el jugoso bizcocho de calabaza que pasados unos minutos se endurece un poco dando paso a un extraordinario juego de texturas.



Un bocado delicioso y saludable.

# WHOOPIES

## de Calabaza

con Chocolate Negro









Optimized by [www.ImageOptimizer.net](http://www.ImageOptimizer.net)



*Ya sé lo que Quiero*

Optimized by [www.ImageOptimizer.net](http://www.ImageOptimizer.net)

**Prebióticos: Calabaza Asada, Almendra Molida, Harina de Castañas y Aceite de Girasol.**

**Probióticos: Cacao Puro en Polvo, Chocolate Negro 70% Cacao y Kéfir de cabra.**

**Activadores de Colágeno: Huevos.**