



# Snickers helado saludable

—  
AMANDA THE GREEN FUEL



[@amanda.thegreenfuel](https://www.instagram.com/amanda.thegreenfuel)

terra.  
veritas  
*en casa*

## INGREDIENTES

- 1 y ½ tazas de anacardos (remojaos previamente 4 horas)
- ½ taza de nata de coco (la parte más densa de la lata de leche de coco)
- ¼ de taza de aceite de coco derretido
- 2 cucharadas de sirope de agave
- Una pizca de extracto de vainilla

### Para el caramelo salado:

- 1 y ½ tazas de dátiles (deshuesados y remojaos en agua caliente 15 minutos)
- ½ taza de agua (o un poco más si la necesitas para batir)
- Una pizca de sal

### Por encima:

- ⅔ de taza de cacahuets salados y tostados

### Para la cobertura:

- 1 tableta de chocolate con un mínimo de 85% de cacao

## ELABORACIÓN

1. Prepara la base: bate todos los ingredientes de la base hasta conseguir una consistencia muy cremosa. Forra un molde o tupper rectangular con papel de horno o film, y añade la mezcla. Extiéndela igualándola y enfríala en el congelador al menos 1 hora, hasta que quede completamente sólida.
2. Mientras, prepara el caramelo salado triturando los dátiles con el agua de remojo y la sal hasta conseguir una textura cremosa. Reserva.
3. Una vez que la base esté fría y cuajada, sácala del congelador y cúbrela con una capa generosa de caramelo salado. Por encima del caramelo añade los cacahuets. Lleva de nuevo al congelador otra media hora para que se enfríe, antes de añadir la cobertura del chocolate.
4. Derrite el chocolate al baño María, saca del congelador las base con el caramelo, que estará ya frío, y desmolda. Corta en barritas o cuadraditos, del tamaño que prefieras, y cubre con el chocolate derretido.
5. Vuelve a dejar enfriar en el congelador 15 minutos para que el chocolate se endurezca.
6. Conserva las barritas en el congelador (aguantan en un tupper hermético 3 meses sin problemas) y sácalas 5 minutos antes de comerlas.

terra.  
veritas  
*en casa*

Con la colaboración de

CONASI.eu  
VIVE LA COCINA NATURAL

LE CREUSET

Miele

CODISVERD  
Utensilios para una cocina sana

KENWOOD