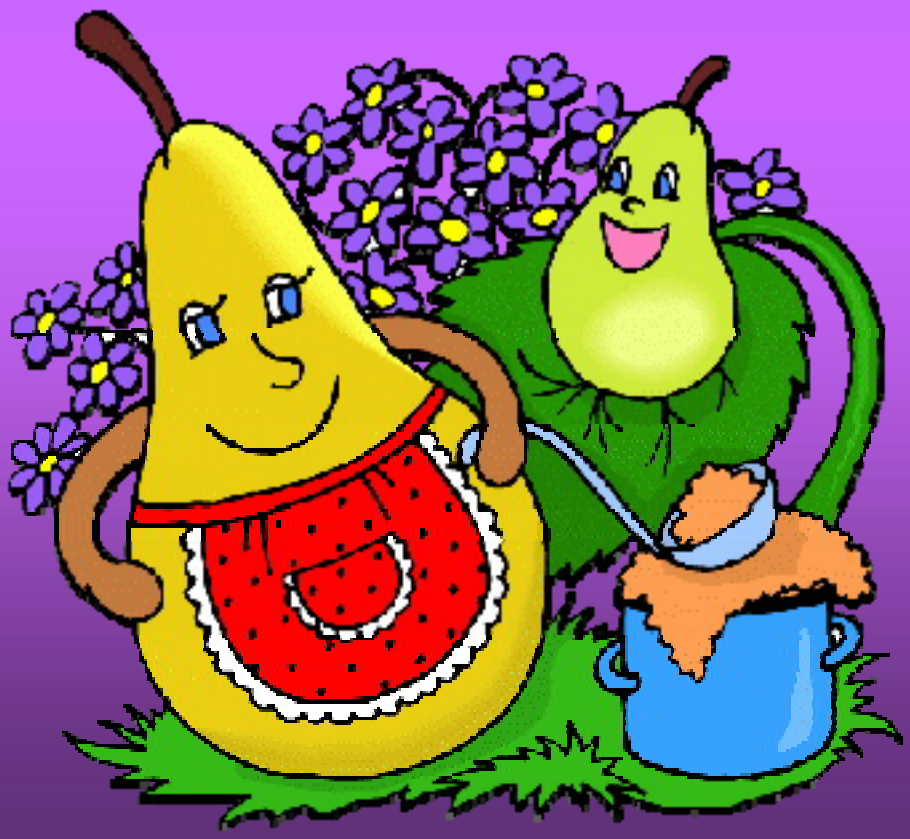
Descubriendo la cocina vegetariana

Repostería vegana

Sin ingredientes de origen animal



100% vegetariana

La más dulce tentación

Este documento está dedicado a todos los usuarios

del

http://www.forovegetariano.org/foro/index.php?

Todas las recetas incluidas en el pdf han sido extraídas del forovegetariano y son aptas para veganos. Al igual que en el foro, se identifican fácilmente por incluir en el título la marca (V).

Agradecimientos:

Gracias a todas las personas que consciente e inconsciente-mente,
directa e indirectamente han hecho posible este pdf.

Gracias a tod@s por compartir .

Índice

-Bizcocho de avellanas o almendras pag. 1
-Bizcocho Mármol pag. 3
-Bizcocho vegano de zanahorias y manzanas pag. 5
-Brownie vegano pag. 6
-Bocaditos veganos de chocolate pag. 9
-Coca de poma (coca de manzana) pag. 11
-Flan vegano de chocolate y almendra pag. 13
-Flanes o natillas de vainilla pag. 15
-Galletas de soja y naranja pag. 16
-La Dolce Vita vegana pag. 18
-Magdalenas choco-choco pag. 20
-Magdalenas de naranja y chocolate pag. 22
-Magdalenas multicereales pag. 24
-Magdalenas de quinoa y naranja pag. 26
-Marquesa de chocolate pag. 28
-Pastel de calabaza vegano pag. 30
-Pastel de chocolate y frutos secos arrels pag. 32
-Pastel de tofu y algarroba pag. 34
-Pestiños pag. 36
-Tarta cruda de zanahorias pag. 38
-Tarta de flan y manzana pag. 40
-Tarta fría de yogur pag. 42
-Tarta de galleta , zanahoria y moca pag. 44
-Tartaletas dulces de melocotón pag. 46

-Anexo: sustituyendo huevos y lácteos pag. 48

Bizcocho de almendras o avellanas (V)

Ingredientes:

- 250 grs. de harina de trigo
- 125 grs. de azucar
- 250 grs. de margarina vegetal
- 1 sobre y medio de levadura en polvo (o dos dobles de gasificante)
- 7-8 cdas de compota de manzana
- 2 cucharadas de canela en polvo
- 2 cucharadas de almendra o avellana molida
- 1 cucharada de vainilla azucarada
- Zumo y ralladura de un limón
- 1 pizca de sal

Elaboración:

Poner en el vaso de la Thermomix todos los ingredientes menos la harina y el gasificante y mezclar a velocidad 1, 50º un par de minutos. Añadir la harina y la levadura tamizadas y batir a velocidad 4-8 hasta que se integre. Poner en un molde engrasado y cocer a 180-200º hasta que esté listo, o en panificadora programa de cake (no es necesario dejar las palas, pues la masa ya está mezclada).

Comentarios adicionales:

Para hacer este bizcocho me inspiré en una receta de magdalenas veganas de Magari y también en la idea de alguien (creo Delfinita), que sustituye el huevo por compota de manzana casera.
He probado a cambiar la margarina por aceite de girasol, pero el bizcocho se hunde.

[Receta aportada por «susanamaria» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=2247]

Bizcocho Mármol (V)

Masa chocolate:

Ingredientes

- 150 g de harina de trigo
- 1 sobre de levadura en polvo (no le pongo entero porque la masa de vainilla sube menos y le añado lo que dejo de este)
- 50 g de cacao en polvo
- 75 g de azúcar
- 1 yogur de soja de chocolate
- 1 medida del vaso de yogur de leche de soja
- 1 cucharada de aceite de girasol
- 1 pizquita de sal

Masa vainilla:

Ingredientes

- 150 g de harina de trigo
- 1 sobre de levadura en polvo (y lo que deje del que use para la de choco, 1/4 mas o menos)
- 2 o 3 (como guste el dulzor) cucharadas de azúcar de vainilla
- 75 g de azúcar
- 1 yogur de soja de vainilla
- 1 medida del vaso de yogur de leche de soja
- 1 cucharada de aceite de girasol
- 1 pizquita de sal

Preparación:

En un recipiente, tamiza con un colador y mezcla la harina, el cacao, la levadura, el azúcar y unos granos de sal.
En otro recipiente, bate el aceite de girasol, el yogur y la leche de soja, para añadir a continuación la mezcla al resto de ingredientes. Remueve con el tenedor, o mejor con unas varillas, hasta obtener una masa homogénea suave y sin grumos.
Haz lo mismo en un recipiente aparte con los ingredientes para la masa de vainilla.

Mientras, ve precalentando el horno a 200ºC.
Unta un molde con un poco aceite y extiende la masa dentro alternando la de chocolate y la de vainilla, se pueden echar intentando hacer dibujos. En cuanto el horno esté caliente, mételo a altura media (mi horno es fuerte asi que lo pongo hacia la parte baja) durante 30 minutos seguidos.
Saca del horno y espera que enfríe para desmoldar.

Sugerencia:

Yo tenia un trozo de chocolate negro, asi que lo fundi y con una cuchara lo extendí por encima, luego lo meti en el congelador unos minutillos para que la cobertura endureciera, y salio genial.

[Receta aportada por «Margaly» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=2402]

Bizcocho vegano de zanahorias y manzanas (V)

Ingredientes: (cantidades aproximadas)

- 1/2 kg de harina integral
- 2 cucharaditas de levadura
- 2 zanahorias grandes ralladas
- 2 manzanas troceadas
- 3 vasos medianos de leche de soja
- 1 y 1/2 vasos medianos de azúcar
- 1/4 vaso mediano de aceite de oliva

Elaboración:

Mezclar la harina con la levadura. Añadir la leche de soja y mezclar hasta conseguir una masa homogénea. Añadir el azúcar, las zanahorias, las manzanas y el aceite de oliva. Mezclar bien. Pasar a un molde engrasado con un poco de aceite o margarina, o protegido con papel vegetal. Hornear unos 45 minutos a 210 oC usando el calor inferior del horno.

[Receta aportada por «marai» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8128]

Brownie vegano (V)

Ingredientes:

- 1 tazón (taza grande) de harina integral de trigo
- 1 tazón de harina especial repostería
- 1 tazón de agua
- 3 cucharadas colmadas de harina de soja (más 4 cucharadas de agua por cada cucharada de soja), esta mezcla debe estar preparada 2 horas antes, ayuda a unir más el bizcocho (es el sustituto de dos huevos). [No es ingrediente imprescindible, pero ayuda a dar más homogeneidad.]
- ½ tazón de azúcar o fructosa (1)
- ½ tazón de azúcar integral de caña moreno (sin refinar) (1)
- 1 cucharadita de sal
- 2 yogures de soja de fresa (opcional: con trocitos de fresa) (2)
- ½ medida de yogur con leche de almendra o de avellana (3)
- ¾ tazón (taza grande) de cacao puro o cualquier preparado de cacao (4)
- ½ taza de aceite de oliva (5)
- ½ sobre de levadura (cualquier marca) y 1 cucharada de bicarbonato.
- ½ taza de nueces (6)
- ½ taza de chips de chocolate negro (7)

(...)

(...)

Preparación:

1. Hervir el tazón de agua y ½ tazón de harina, mover constantemente, hasta que quede una pasta no muy espesa. Apagar el fuego y deja enfriar.
2. Mezclar el azúcar/fructosa, sal, cacao y el aceite a la mezcla (preparada 2 horas antes) de harina de soja con agua. Añadir la pasta de agua y harina, y mezcla bien. Añadir los 2 yogures de soja de fresa y ½ medida de yogur con leche de almendra (opcional).
3. Mezclar en otro cuenco 1 tazón y ½ de harina, el ½ sobre de levadura, 1/2 cucharadita de bicarbonato, nueces partidas y las pepitas de chocolate y añadir a la mezcla anterior. Batir bien hasta que quede bien mezclado. Nota: La mezcla debe quedar espesa pero que se pueda mover sin dificultad con una espátula de madera (p.e.), si queda muy espesa, añadir cualquier tipo de leche (almendras, avena, soja, arroz) y remover. Se aconseja probar la mezcla cruda para comprobar cómo está de dulce, por si es necesario añadir más azúcar/ fructosa.
4. Poner el horno a 175º C. Colocar papel especial repostería en un molde aprox. de 27 x 27 y untarlo con aceite de oliva (para que el bizcocho pueda desmoldarse bien). Verter toda la mezcla en él. Introducir el molde al horno durante 1 hora aprox., o hasta que al introducir un cuchillo en el brownie salga limpio.

[En vez de usar levadura, se puede emplear harina que ya lleva levadura incorporada.]

Comentarios adicionales:

(1): En el caso de diabéticos en vez de emplear ½ tazón de azúcar / fructosa y ½ tazón azúcar integral de caña moreno, se puede emplear 1 tazón de fructosa.
(2): No es imprescindible emplear este ingrediente, es opcional. También, si no se tiene leche de almendra, se
(3): No es imprescindible que sean de fresa. Se puede elegir el sabor que se quiera. (Se venden en cualquier supermercado y herbolario en la sección de yogures, o dietéticos). Este está hecho con yogures Savia de fresa de la marca Danone.
(4): Éste brownie está hecho con el preparado de cacao “Cola-Cao” y como éste lleva azúcar, añadí menos azúcar/ fructosa al elaborar el brownie.
(5): Si puede ser, mejor aceite de oliva virgen extra.
(6): No es imprescindible emplear este ingrediente, es opcional Si no se dispone de nueces se puede sustituir por almendras, etc.
(7): No es imprescindible emplear este ingrediente, es opcional. Chips de chocolate negro: los que yo usé se llaman VAHINE, PERLITAS DE CHOCOLATE. Se vende en sección repostería en hipermercados: p.ej. Carrefour).

[Receta aportada por «SofíaCC» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9507]

Bocaditos Veganos de chocolate (V)

Ingredientes:

- 1 masa de hojaldre vegana.
- 1 tableta de chocolate negro vegano.
-

Elaboración:

Pon a calentar el horno a 220º C.
Estira la masa de hojaldre .
Trocea en cuadraditos el chocolate.
Corta el hojaldre en tiras de unos 3 dedos de ancho.
Coloca un trozo de chocolate en una esquina de la tira (dejando un poco de borde) , envuelve el chocolate con el hojaldre (haciéndolo rodar sobre sí mismo) córta la porción y repite hasta terminar con todas las tiras de hojaldre (te sobrará chocolate). De cada tira salen varios cuadraditos.
Pisa con un tenedor los bordes de cada cuadradito de chocolate para sellarlos y pinta la superficie con un poquito de agua.
Reparte los cuadraditos sobre una bandeja apta para el horno cubierta con papel vegetal.
Cocínalos en la parte media del horno, a unos 200-220ºC unos 10-15 min (hasta que se doren un poco):
Retira y deja enfriar antes de servir (en invierno se pueden servir templados).

Comentarios adicionales:

Es un dulce fácil y rápido que tiene muchas posibilidades . Se pueden rellenar con:

Mermeladas.
Chocolate-mermelada.
Trozos de fruta.
Tahini-melaza-canela/vainilla [...]

También sirve para rellenos salados:

Patés y/o quesos vegetales.
Verduritas al vapor, salteadas o en puré.
Frutos secos y especias [...]

[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10542]

Coca de Poma [coca de manzana] (V)

Ingredientes:

Para la masa:

- 1/2 k de harina.
- 1/2 vaso de aceite .
- 1 vaso grande de cerveza.
- 1 sobre de levadura química .

Para la cobertura:

- 4 manzanas grandes.
- Un puñado de frutas desecadas (opcional) [hoy le ha puesto arándanos y cerezas desecadas y rehidratadas]
- Un puñados de nueces peladas para decorar (opcional).
- Azúcar inetgral (al gusto).

Elaboración:

Pon las frutas desecadas (si las usas) a remojo con agua, zumo o algún licor para que se rehidraten un poco.
Pela las manzanas, córtalas en láminas finas y resérvalas en un bol con zumo de limón para que no se oxiden.
Pon el horno a calentar a 175-180º
Mezcla en un bol los ingredientes de la masa hasta formar una bola.
Extiende sobre una superficie enharinada y trabaja para conseguir una masa elástica (que no se puegue en las manos).
Engrasa una bandeja para el horno y extiende la masa en ella.
Pincha la superficie con un tenedor y presiona con el , también los bordes.
Cubre la masa con las láminas de manzana.

(...)

(...)

Espolvorea sobre estas (si las usas) las frutas desecadas, rehidratadas y escurridas.
Espolvorea toda la superfície de la coca con azúcar integral (la cantidad va al gusto) .
Introduce la coca al horno, en la parte media del mismo y deja cocer unos 30 min a 175º aprox.
Retírala del horno y decora con las nueces partidas en cuartos o troceadas, si las usas.

[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8799]

Flan vegano de chocolate y almendra (V)

Ingredientes: para 6 flanes.

- 400ml de leche vegetal (he usado de soja)
- 1 cucharada sopera colmada de agar-agar en polvo
- 2 cucharadas soperas colmadas de almendras molidas
- 1 cucharada sopera colmada de chocolate puro en polvo.
- 2 cucharadas de azúcar integral (o más , al gusto).

Opcional:

- Esencia de vainilla .
- Frutas rojas desecadas (he usado cerezas y fresas)
- Canela molida para decorar y servir.

Elaboración:

Calienta en un cazo a fuego bajo la leche vegetal con el agar-agar , la esencia de vainilla (si la usas) y el azúcar integral.
Añade el chocolate en polvo y la almendra molida y sigue al cocción a fuego bajo, sin dejar de remover hasta que espese un poco.
Tritúralo bien hasta obtener una mezcla homogénea y añade las frutas desea-cadas si las usas .
Sigue la cocción un par de minutos más mezclándolo bien.
Reparte la mezcla en moldes tipo flaneras , previamente humedecidos con agua y deja enfriar mientras cuajan.
Cuando estén a temperatura ambiente reserva en el frigorífico.
Sírvelos espolvoreados con canela al gusto.

[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10738]

Flanes o Natillas de Vainilla (V)

Ingredientes:

- Un sobrecito de Maizena ideal para preparar Flanes y Natillas, que podeis encontrar tranquilamente en el Mercadona, Carrefour, Alcampo. Marca: Potax. Te vienen 6 sobres para 24 flanes aproximadamente... o natillas
- Leche de soja
- Azucar de caña (u otro)
- Una olla y una cuchara
- Canela (opcional)

Elaboración:

Para Natillas:

- De 1 litro de leche, separar una taza y desleir en ella el contenido de un sobre. Calentar el resto de la leche con azucar (8 cucharadas aprox).
- Cuando hierva, verter el contenido de la taza y remover constantemente.
- Al primer hervor retirar del fuego y verter en platos individuales o en una fuente honda. Dejar enfriar.

Para flanes:

- De medio litro de leche, (lo mismo que con las natillas) hemos de separar una taza y desleir en ella el contenido de un sobre. Calentar el resto de la leche con azúcar (de 4 a 6 cucharaditas).
- Cuando hierva (igual...), verter el contenido de la taza y remover constantemente.
- Al espesar, retirar del fuego y verter en un molde caramelizado. Dejar enfriar. (Yo no le he puesto caramelo)... pero les hecho canela por encima... o galletita

[receta aportada por «Nulyeta» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10678]

Galletas de soja y naranja (V)

Ingredientes

- 200 gr harina de trigo
- 100 gr harina de soja
- 100 gr margarina
- 100 gr azúcar
- 1 naranja
- 50 gr nueces o almendras crudas
- 2 cucharaditas de levadura en polvo

Elaboración

Por un lado bate la margarina y el azúcar hasta que se forme un crema espumosa. Entonces añade las nueces, una cucharada grande de ralladura de naranja y el zumo de media naranja recién exprimida.
Por otro, mezcla las harinas con la levadura y ve incorporándolas a la crema anterior, con ayuda de un tenedor grande o unas varillas.
Cuando ya esté todo ligado, amasa un poco con las manos. Queda algo arenosa, pero no se nos debe pegar en los dedos. Extiende con un rodillo sobre una superficie plana y limpia, dejándola con un grosor de medio centímetro. Corta las galletas con unos moldes o la boca de un vaso pequeño, y ve colocándolas en la bandeja del horno, sobre un papel especial para hornear. Cuécelas a unos 170º C, aproximadamente 15 minutos, o cuando veas que empiezan a dorarse. Deben quedar echas, pero blandas, con una textura que recuerda a los polvorones.
Déjalas enfriar antes de tocarlas, para que no se desmenucen.

http://eldelantalverde.wordpress.com/

[Receta aportada por «magari» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6159]

La Dolce Vita Vegana (V)

Ingredientes:

- 7-8 rebanadas de pan integral sin borde.
- 2 naranjas grandes para zumo.
- 4 cucharadas soperas de mistela (opcional)
- 300ml de nata de soja para montar muy fria.
- 1 cucharada sopera de cacao puro en polvo.
- 1 cucharada sopera de canela molida.
- 7-8 nueces peladas y troceadas.
- Cacao puro en polvo para espolvorear.
- 2 cucharadas soperas de azúcar integral molido.

Elaboración:

Exprime las naranjas y mezcla su zumo con la mistela (si la usas).
Forra con film transparente un molde apto para el congelador.
Moja (sin empapar o pinta con un pincel de cocina) ligeramente las rebanadas de pan de molde en la mezcla de zumo-mistela, escurre si fuese necesario.
Cubre el molde con el pan (la base y los laterales).
Reserva en el friogrífico mín. 15 min.
Mientras mezcla la nata con el azúcar molido.
Bate bien (no es necesario llegar a montarla) y divide la mezcla en 2 partes aprox.
Añade a una parte las nueces y la canela .
Mezcla el cacao en polvo con la otra mitad.
Vierte sobre el pan la mitad de nata-nueces (esta tiene que quedar abajo porque pesa más).
Termina de rellenar , con cuidado para que no se mezclen , con la nata-cacao.
Tapa con mas pan de molde mojado en zumo y cubre bien con film transparente.
Reserva en el congelador 3-4h , sácalo del congelador y pásalo al frigorífico 30-40min. antes de servir.
Desmolda retirando el film, espolvorea con cacao puro molido y sírvela cortada en raciones.

Comentarios adicionales:

Yo la tuve demasiado tiempo en el congelador (unas 10h) y no me he acordado de subirla al frigorífico con bastante tiempo de antelación por eso se ve bastante congelada .Lo ideal es que quede más blandita, más cremosa .

[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10354]

Magdalenas choco-choco (V)

Ingredientes:

- 2 tazas de harina integral (usé de espelta)
- 1/2 cdta. de sal
- 4 cdtas. de levadura
- 1/2 cdta. de bicarbonato
- 1/2 taza de azúcar moreno
- 4 cucharadas de aceite de girasol
- Medio plátano maduro
- 1 bote de leche de coco y un poco más.
- Pedacitos de chocolate vegano
- Coco rallado

Preparación:

Precalentar el horno a 200º

Tamizar la harina y mezclarla con la sal, azúcar, levadura y bicarbonato.

Por otro lado, mezclar la leche, con el aceite, el plátano muy muy triturado y un poco de coco rallado y los trocitos de chocolate.

Mezclar con la harina, sin dar muchas batidas.

En este punto, probáis a ver si está a vuestro gusto de azúcar y en mi caso, agregué más leche (a ojo) porque me pareció que estaba muy espeso. Como no tenía más de coco, eché de avellanas.

Llenar los moldes hasta 2/3 de su capacidad. Echar unas cuantas pepitas de chocolate por encima y hornear unos 30 mins.

Hornear durante unos 30 mins.

[Receta aportada por «Ava» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9321]

Magdalenas de naranja y chocolate (V)

Ingredientes:

- 1 naranja ecológica o muy, muy bien lavada
- 1 taza de azúcar de caña
- 1 plátano
- 3/4 de taza de leche vegetal (usé de avellanas)
- 50 grs. de margarina vegetal
- 50 grs. de manzana triturada
- 2 tazas de harina integral (usé espelta)
- 1 cdta. de levadura
- 1 cdta. de bicarbonato

Preparación:

Precalentar el horno a 200º.
Tamizar la harina integral.
Cortar la naranja a trozos (enterita, tal cual, por eso hay que lavarla muy bien si no es ecológica) y picar junto al azúcar. Agregar el plátano, la margarina y la manzana y seguir picando todo.
Mezclar por otro lado, el resto de ingredientes secos: la harina tamizada, levadura y bicarbonato.
Incorporar los líquidos a los secos, pero sin remover excesivamente. Incorporar pepitas de chocolate.

Meter en los moldes, llenando las 3/4 partes y hornear unos 30 mins. aprox.

Comentarios adicionales:

Yo, por gracia, una vez frías, las he bañado en chocolate fundido y decorado con unos corazoncitos de azúcar.

[Receta aportada por «Ava» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9321]

Magdalenas multicereales (V)

Ingredientes:(para unas 12 unidades):

A:

- 1 tazas de harina integral de espelta o trigo
- 1/4 taza de copos de avena
- 1/4 taza de polenta
- 1/3 taza de semillas de sésamo y lino (mitad y mitad)
- 1 cucharadita de levadura
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadas soperas de canela molida (opcional)
- ralladura de 1 limón (o naranja) orgánicas o muy bien lavado

B:

- 1 taza de leche de soja
- 1/4 taza de aceite de semillas o de oliva suave
- 1/2 taza de sirope de ágave
- 1 plátano maduro triturado
- 1/2 taza de dátiles cortados, pasas, ciruelas...(opcional)

Preparación:

Precalentar el horno a 175ºC.

Mezclar todos los ingredientes A en un bol (habiendo molido previamente el lino y el sésamo).

Mezclar todos los ingredientes B en otro bol.

Agregar los ingredientes B a los A y mezclar, hasta que se integre todo. Añadir los dátiles, pasas, etc (si se quiere) y mezclarlos suavemente.
Verter la masa en los moldes hasta 3/4 de su capacidad. Decorar al gusto.
Llevar al horno precalentado y mantener 20-30 minutos hasta que estén dorados y hayan subido. Comprobar con un palillo si están bien hechos por dentro.

[Receta aportada por «Ava» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9321&page=2]

Magdalenas de quinoa y naranja (V)

Ingredientes:

- 3/4 de taza de quinoa cocida
- 1 y 1/4 tazas de polenta
- 2/4 taza de copos de avena o harina de arroz
- 1 sobre y medio de levadura química
- 1/2 cdta. de sal
- 2 cdta. de canela molida
- 3 naranjas ecológicas si es posible y si no, muy muy bien lavadas
- 2/3 de taza de melaza
- 8 cucharadas de aceite de girasol
- 1 plátano maduro
- 1 taza de leche vegetal o zumo de naranja
- Opcional: trocitos de dátiles,nueces, chocolate y fideos de colores

Elaboración:

Mezclar en un bol la quinoa cocida, la polenta, harina de arroz o avena, levadura, sal y canela.
Rallar la cáscara de dos naranjas y dejar la ralladura reservada. Pelar también la otra naranja y partir las tres naranjas en trocitos muy pequeños (yo las piqué en un robot de cocina) y mezclar con la melaza, el plátano machacado, el aceite, la leche vegetal y la ralladura de naranja.
Mezclar con las harinas, pero no batir. Con unos diez golpes de cuchara, es más que suficiente, aunque quede algún grumo o parezca que queda harina suelta. Si se quieren rellenar de dátiles, nueces, etc..., éste es el momento de agregarlas también (yo esta vez no les puse nada).
Si la mezcla resultara demasiado líquida (ya que depende del jugo que hayan soltado las naranjas), agregar un poco más de polenta o harina de arroz o copos de avena. Si resultara demasiado espesa, agregar un poco más de leche vegetal o zumo.
Verter la masa en los moldes preparados. Adornar si se quiere, con fideos de colores, chocolate y cocer en el horno a unos 200º, unos 25-30 mins.

Comentarios adicionales:

A mí no me han subido, porque he usado moldes de papel. Así, el molde se abre, la masa se desparrama y no sube casi nada. Aunque están igual de ricas, pienso que si se hicieron en los moldes de magdalenas éstos que se venden ahora y que yo no tengo, subirían mucho más.

[Receta aportada por «Ava» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9321]

Marquesa de chocolate (V)

Ingredientes:

- Pan integral de molde (el necesario para cubrir las distintas capas el molde, he necesitado 12 rebanadas para un molde de plum cake)
- Leche vegetal (para mojar el pan, he usado de avena)
- 1 tableta de chocolate para fundir (250g)
- 1 brik de nata de soja para montar (300ml)
- Canela en polvo (opcional para decorar)
- Film transparente

Elaboración:

Es conveniente tener la nata varias horas en el frigorífico , cuanto más fria mejor se monta.
Pon a fundir al baño María el chocolate troceado.
Mientras, retira los bordes de las rebanadas del pan.
Forra con film transparente el molde elegido , dejando que sobresalga por todos los lados.
Moja , vuelta y vuelta, sin llegar a empapar, cada rebanada de pan en la leche vegetal.
Cubre la base del molde con una capa de las rebanadas , recortándolas si es necesario.
Cubre también los laterales , dejando los extremos descubiertos.
Mezcla el chocolate fundido (y templado) con la nata , bate con unas varillas para que monte un poco.
Vierte la mitad de la mezcla en el molde.
Pon más rebanadas formando otra capa y rellena con la mezcla restante.
Cubre con el resto del pan , tapa con el film que sobresale del molde y reserva min. 2h en la nevera antes de desmoldar.
Sirve , desmoldando la marquesa , retirando el film y espolvoreando la superficie con canela molida (o cualquier otra cosa que prefieras).

[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7276]

Pastel de calabaza vegano (V)

Ingredientes:

- 180g de azúcar integral (azúcar moreno) o normal
- 180g de harina
- 180g de aceite de girasol
- 100g de pasas de corinto o pepitas de chocolate negro
- 1 Kg de calabaza aproximadamente
- 1 palo de canela
- la piel de medio limón (sólo lo amarillo)
- 1 pizca de sal
- 1sobre de levadura Royal o de gasificante (1 sobrecito de cada color)
- 1 puñadito de nueces picadas
- 1cta. de nuez moscada
- 1 cta de canela
- 1 cta de jengibre

Preparación:

Cocemos la calabaza limpia y en cuadritos en agua con un palo de canela, la piel de limón y la pizca de sal. Cuando esté blanda colamos y reservamos hasta que esté tibia, retirando la canela.
Luego la batimos bien con la piel del limón incluída, el azúcar, el aceite y las especias, un buen rato con la batidora o Thermomix.
Al final añadimos la harina tamizada con la levadura química, las nueces y las pasas o pepitas de chocolate.
Horneamos a 180º hasta que al pinchar con un palillo de brocheta, ésta sale limpia.
Yo lo glaseé una vez frío con chocolate.

Glasa de chocolate:

35 g de aceite de girasol
200 g de chocolate negro fondant
Calentamos el aceite en un cazo y añadimos el chocolate en trocitos hasta que se funde. Cubrimos el pastel y dejamos enfriar. Si sobra, aguanta bien en la nevera en un tarro de cristal tapado

[Receta aportada por «susanamaria» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4486]

Pastel de chocolate y frutos secos Arrels(V)

Ingredientes:

- 200 g de chocolate fondant.
- 125 g de margarina
- 150 g de galletas veganas (usé mitad hojaldradas, mitad napolitanas).
- 125 g de almendras peladas y troceadas
- 75 g de avellanas peladas y troceadas.
- 2 cucharadas soperas de melaza

Elaboración:

Se funde el chocolate junto con la margarina en un recipiente al "baño María", en el microondas o en la thermomix, hasta quedar una pasta homogénea. Se reserva.

Con un rulo, se muelen las galletas hasta quedar casi en polvo (yo esto lo hago también con la thermomix) .Se unen las galletas con todos los frutos secos y se le añade la melaza. Se le agrega el chocolate fundido y se mezcla todo muy, muy bien.

Se cubre un recipiente rectangular con film y se echa toda la mezcla.
Se alisa bien por arriba, se decora con unas nueces y se deja en la nevera unas dos horas, como mínimo.

Comentarios adicionales:

Le dedico la recetita a Arrels, porque sin su ayuda, me hubiera sido imposible seguir colgando recetitas.
Los frutos secos se pueden cambiar por lo que más os gusten. Con nueces y pistachos, por ej. queda muy rico.

[Receta aportada por «Ava» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7876]

Pastel de tofu y algarroba (V)

Ingredientes:

Para la masa de almendras:

- 60g de harina de almendras .
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- 125g de harina integral.
- 2 cucharadas de azúcar integral.
- Una pizca de sal.
- 1 gota de extracto de almendra (opcional).
- 2-3 cucharadas de agua helada.
- El zumo de 1 naranja.
-

Para el relleno:

- 1 bloque de tofu.
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- 70ml de zumo de naranja
- 70ml de vino de oporto (si no se toma o hay niños cambiar por zumo de manzana ..., el oporto se puede cambiar por mistela, moscatel...)
- 25g de harina de algarroba (si no os gusta podeís cambiarla por cacao en polvo).
- 2 cucharaditas de extracto de almendras (opcional).
- Azúcar lustre (molido) para decorar (opcional, yo no pongo).
- *En temporada de fresas añadir un buen puñado al vaso de la batidora.

Elaboración:

-Coloca la harina integral, la de almendras ,el aceite, el azúcar y la sal en un cuenco (si usas el extracto de almendras añádelo también) y mézclalo todo bien frotando entre las manos para que quede como migajas.
Añade el zumo de naranja y el agua helada y mézclalo todo hasta que la masa forme una bola.
Colócala sobre papel vegetal , presiona hasta dejar un grosor de unos 2,5 cm aprox. y cubre con otra hoja de papel vegetal ligeramente enharinado .
Deja reposar en la nevera 20 min aprox. antes de estirarla. Pasado ese tiempo estira la masa y colócala sobre la base del molde (previamente engrasado y enharinado, y pincha los bordes y la base con un tenedor para que no de hinche al cocer) que hayas elegido (a ser posible redonda y cuyo borde tenga varios cm de profundidad, el pastel debe quedar tipo "quiche") y cuécela ligeramente en el horno a unos 160º sin dejar que llegue a dorarse (10-15min. aprox.), sácala del horno dejando este encendido mientras preparas el relleno.
-Prepara el relleno picando bien fino el tofu, colócalo en el vaso de la batidora junto con el resto de ingredientes y bate hasta obtener una pasta suave y cremosa (si queda muy espesa diluir con un poco de leche o nata de soja). Vierte la mezcla sobre la masa semi-cocida en introduce en el horno a 180º durante aprox 1h .
Deja enfriar antes de desmoldar y reserva en el frigorífico hasta el momento de servir, espolvorea entonces con el azúcar lustre y harina de algarroba .

Comentarios adicionales:

Al no llevar huevo ni gelatinas tarda en cocer, dependiendo del horno podria tardar entre 45min y 1 h, antes de sacarla del horno comprobad que el relleno ha cuajado introduciendo un pincho o la punta de un cuchillo afilado , si sale muy manchado de relleno es que todavia le falta.

[Receta aportada por «arrels» en el foro de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3118]

Pestiños (V)

Ingredientes: **Esto es para 50 pestiños aprox.**

- **1 kilo de azúcar (este quilo de azucar es para hacer el almibar)**
- **1 kilo de harina**
- **1 vaso de aceite de oliva**
- **2 vaso de vino manzanilla**
- **media copita de anís**
- **1 cucharadita (de las de cafe) de canela**
- **2 cucharadas soperas de azucar**
- **Medio bote de matalasuvas o de anis en grano (opcional)**

Preparación:

1. Se coge una palangana (o barreñito) y echamos la harina, la cucharadita de canela, matalasuvas o anis en grano, aceite de oliva virgen extra, y el vino de manzanilla, y el medio vasito de anís.
2. Remover y amassar. Darle forma. Hacer una bola, alargarlos y darle la forma.
3. Freirlos en abundante aceite de oliva virgen extra.
4. Cuando estén doraditos... se retiran.

Almíbar:

Para hacer el almíbar, que es lo mas complicado, se necesita el kilo de azucar y 300g de agua, hervir para hacer el almibar. Hay que tener en cuenta que no debe estar ni muy espeso ni muy líquido...

Cuando este el almibar rebozas todos los pestiños a la vez en él, pero cuidado donde los vayais a colocar... hay que vigilar que no se peguen, porque si se pegan... la hemos liado!!!!

[Receta aportada por «Nulyeta» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5211]

Tarta cruda de zanahorias (CV)

Ingredientes:

La masa:

- 15 nueces peladas y troceadas.
- 1 zanahoria mediana.
- 3 dátiles sin hueso y troceados.
- El zumo de 1/2 naranja.

La cobertura:

- El zumo de 1/2 naranja .
- 1 zanahoria rallada mediana.
- 1 palito de canela.
- 1 cdta harina de algarroba.
- 1 nuez pelada y troceada para decorar.
- Unas gotas de zumo de limón.

Elaboración:

Prepara la masa triturando todos los ingredientes hasta obtener una pasta densa y homogénea.
Pon un aro de cocina en el centro de un plato y rellena el interior del aro con la pasta anterior.
Cubre con film transparente y reserva en el frigorífico mín. 2 horas antes de desmoldar.
Mientras , prepara la cobertura pelando y rallando la zanahoria , ponla en un bol con el zumo de la naranja , el zumo de limón, el palito de canela y la harina de algarroba.
Tapa con film transparente y reserva en el frigorífico el mismo tiempo que la masa.
En el momento de desmoldar retira el film que cubre la masa, pasa un chuchillo de hoja lisa por el interior de aro para facilitar el desmoldado, y retira el aro con cuidado.
Pon en un colador los ingredientes del bol, retira el palito de canela y una vez escurrida reparte la zanahoria sobre la masa.
Sirve espolvoreando con harina de algarroba al gusto y decorando con una nuez troceada

Comentarios adicionales:

Está muy buena
Aunque no se pueden hacer milagros con ella admite el corte en porciones con rapidez y decisión (es menos consistente que por ejemplo un quesito tipo casero)

[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9214]

Tarta de flan y manzana (V)

Ingredientes:

- Masa quebrada. Se puede hacer o comprar hecha. Yo compré en carrefour una que se llama Brisa, marca Nestlé, vegana claro.
- 1 sobre para hacer flan. Yo uso Potax.
- 400 cl de leche de soja
- 5 cucharadas de azucar
- 2 manzanas reineta grandes

Elaboracion:

Si la masa es comprada, como en mi caso, hay que sacarla del congelador un rato antes de utilizarla para poder manejarla sin que se parta.
Coger un molde (yo compre de esos que son como de papel de aluminio, desechables, en mercadona). Pintar un poco con aceite para que no se pegue la masa. Extender la masa encima del molde, que los bordes caigan un poco hacia afuera porque sino, se pueden doblar sobre la tarta y se estropicia. Meter al horno a unos 200º un ratin. No dejar dorar porque quedaria dura.
Mientras se hace un flan con el sobre. Se aparta una taza de la leche que se vaya a calentar (en el sobre dice medio litro pero a mi me quedaba muy liquida y prefiero poner menos para que quede consistente). En esa taza disolvemos el sobre del flan y el resto se calienta junto con las 5 cucharadas de azucar. Cuando hierve se añade lo que hemos disuelto y al espesar se aparta. Se vierte sobre la masa que pusimos en el molde. Se cortan las manzanas en rodajas y se ponen por encima. Yo la pinté un poco con agua con azucar por encima de la manzana para dar brillo. Se mete al horno hasta ver que la manzana y los bordes de la masa se doran, mas o menos media hora, dependiendo del horno. Se saca y se mete en la nevera hasta que enfrie.

[Receta aportada por «Margaly» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8910]

Tarta fría de yogur (V)

Un postre o merienda fresquita y ligera para los meses más calurosos

Ingredientes:

- 3 yogures de soja
- 1 vaso de leche vegetal
- 3 cucharadas de limón
- 1 cucharada de alga agar-agar en polvo
- 10 galletas gruesas
- 50 gr margarina
- Mermelada de frutas rojas: frambuesa, fresa o moras

Elaboración:

Desmiga las galletas, en un mortero o pasándoles el rodillo por encima. Funde la margarina y añádesela a las migas, mezclándolas bien. Colócalas como base en un molde circular, aplastando para que quede igual de grueso por todos lados.
Disuelve una cucharada muy rasa de agar-agar en el vaso de leche fría, y llévala a ebullición, a fuego medio. Deja hervir un minuto, removiendo, y mezcla con los yogures y el zumo de limón, hasta que se hagan una crema uniforme. Echa sobre la base de las galletas en el molde y mete en el frigorífico.
A la media hora, aproximadamente, cuando haya cuajado la tarta, distribuye mermelada cubriendo toda la superficie de arriba. Refrigera de nuevo, y sirve muy fría.

Variantes

Puedes echar miel de caña, sirope de savia o coco rallado a los yogures, y cambiar el sabor de la mermelada por cualquier otra fruta: piña, melocotón, ciruelas...

Fuente: http://eldelantalverde.wordpress.com/

[Receta aportada por «magari» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9855]

Tarta de Galleta, Zanahoria y Moca (V)

Ingredientes Para 10 personas

24 galletas tipo Maria [cuadradas]
1 kg zanahorias
200 gr de margarina
1 taza pequeña de azucar (para la moca)
Coco rallado
Moscatel
Café soluble. Medio bote pequeño
Un poco de agua

Crema de zanahoria:

Cocer las zanahorias, pasarlas por el pasapuré, echar azúcar y coco ,mezclar todo bien. La cantidad de azúcar y el coco al gusto de cada uno.

Crema de moca:

Batir bien la margarina hasta empezar a esponjar. Disolver el café soluble con el agua e ir agregándolo en veces sobre la margarina. Cada vez batir de nuevo. Luego añadimos el azucar. Mezclar bien.
Para mojar las galletas, mezclar 50% de moscatel y 50% de agua. Las empapamos vuelta y vuelta y las colocamos en la fuente.

Para montar la tarta

Ir poniendo:
capa de galletas
capa de zanahoria
capa de galletas
capa de moca
...
La de moca que sea mas fina que la de zanahorias para que se pueda servir bien colocar las galletas como si fuera una pared de ladrillos.
Se puede hacer lo gruesa que cada uno quiera luego se cubre con chocolate.

(...)

(...)

Comentarios adicionales:

La tarta debería quedar así:
\ ---- Galleta ---- /
\ ----- Moca ----- /
\ ---- Galleta ---- /
\ --- Zanahoria --- /
\ ---- Galleta ---- /

[Receta aportada por «Davichín»en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4205&page=3]

Tartaletas dulces de melocotón (V)

Ingredientes

base de las tartaletas:

- 125 gr almendras crudas
- 10 dátiles naturales
- 1 cucharada de sirope de savia
- 2 cucharadas de cacao puro
- 1 cucharada de canela
- 1 cucharada de nuez moscada
- 1 cucharada de estracto de vainilla
- Pellizco de sal

relleno:

- 3 melocotones
- 150 gr de coquitos crudos
- 1 cucharada de sirope de savia
- 1 cucharada de estracto de vainilla
- 1 cucharada de canela
- Zumo de 1/2 limón
- Ralladura de cáscara de limón
- Pellizco de sal

(fuente: http://eldelantalverde.wordpress.com/)

Elaboración

Primero haz la base:

Hidrata las almendras sumerjidas en agua durante 2 a 4 horas. Aclara bien y escurre.
En una picadora (si no tienes, utiliza la batidora a velocidad muy suave o el mortero con un poco de paciencia) muélelas junto a los dátiles deshuesados. Si los dátiles son secos, tendrás que hidratarlos antes también durante 15 minutos en agua. Cuando esté todo pulverizado, añade todos los demás ingredientes y muele un poco más. Verás que se convierte en una masa con textura de arena pero muy pegajoso. Ese será el punto que necesitarás.
Coge pellizcos de la masa y presiónalos en el fondo de las tartaletas o moldes individuales. Mejor si lo haces desde el centro hacia afuera, dejando un grosor de 0.5-1 cm. Para manipularlos un buen truco es tener los dedos mojados en un poco de agua, y entonces no se te pegará.
Reserva las bases ya preparadas en el frigorífico.

En segundo lugar, el relleno:

Hidrata los coquitos o nueces del amazonas sumerjidas en agua durante 2 a 4 horas. Aclara bien y escurre.
Pela y corta los melocotones a la mitad y retira el hueso. Pícalos muy pequeño. Reserva la cantidad de dos frutas y la tercera métela en el vaso de la batidora, junto a todos los demás ingredientes del relleno. Muele hasta que quede como un puré. Ahora mezcla manualmente esa masa uniforme con los dos melocotones picados que habías reservado antes. Con ayuda de una cuchara extiende esta mezcla sobre la base de las tartaletas que tenías hechas de antemano. Guarda en el frigorífico durante al menos 2 horas antes de servir, para que se compacte todo.

[Receta aportada por «magari» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10632]

Anexo: sustituyendo huevos y lácteos.

La siguiente información es un resumen de la aportada por varias personas en el mensaje iniciado por "Snickers" ¿Cómo sustituir huevos y lácteos ? en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6948

http://www.creativegan.net/

¿Cómo sustituir los lácteos y los huevos?

Seguramente sea la primera pregunta que te hayas hecho con respecto a la alimentación. Que no cunda el pánico, es muy fácil sustituir ingredientes de origen animal por otros de origen vegetal, y más ahora que tenemos tantas alternativas en el mercado.

CÓMO SUSTITUIR LOS LÁCTEOS

Esta es la parte más fácil gracias a la amplia gama de productos principalmente de soja que podemos encontrar en cualquier tienda o supermercado.

LECHE

Para sustituir la leche en salsas y platos salados, como en la salsa bechamel, en las cremas de verduras, etc. utiliza leche de soja o de arroz sin azucarar y sin sabores. Si necesitas que sea una mezcla más densa, utiliza nata de soja o de avena para cocinar, se vende en pequeños tetra-bricks en supermercados, herbolarios y tiendas especializadas.
Para salsas, platos dulces y batidos usa leche de soja, arroz, avena, almendra o avellana común, azucarada o con algún sabor. Por ejemplo, podemos usar leche de soja con sabor a vainilla para batidos de frutas o con sabor a chocolate para dar un toque especial a los flanes. También puedes usar leche de coco, cuyo sabor es más fuerte y es de mayor densidad.

QUESO

Ya podemos disfrutar de algunas variedades de quesos 100% vegetales a través de herbolarios y tiendas especializadas. En algunos países como Reino Unido o Estados Unidos son muy fáciles de conseguir. Aquí habrá que esperar todavía algún tiempo hasta poder encontrarlos casi en todas partes como en el caso de la leche de soja.
Aún así, si no podemos conseguir quesos veganos,
podemos utilizar otros ingredientes como sustitutos:
El tofu duro es bastante insípido y con la consistencia del queso fresco, por lo que podemos usarlo en ensaladas.
En las pizzas podemos poner tofu en lonchas por encima.
Algunas levaduras de cerveza tienen un olor y sabor muy fuerte, similar al de algunos quesos. Si lo combinamos con anacardos molidos podemos hacer una buena cobertura para lasañas y cremas de verduras, gratinándolo unos minutos.
Haz tu propio queso de soja untable con tofu blando o suave, un par de cucharadas de zumo de limón, sal y las hierbas que más te gusten (albahaca, perejil, orégano...).
Bátelo bien con un tenedor y úntalo en pan o tostadas.

CREMAS Y NATAS

Los tetra-bricks de nata de soja o avena para cocinar dan unos resultados muy buenos, tanto por
textura como por sabor. Utilízalos para sustituir la nata en cualquier tipo de plato.
Puedes encontrar nata para montar y nata montada en spray totalmente vegetales en herbolarios y tiendas especializadas. Ambos tipos montan bien y no se caen, tienen un sabor agradable y puedes usarlos en postres, helados, crepes, etc.
La leche de coco puede usarse para determinados platos, sobre todo orientales, para cocinar arroz, o como complemento para postres y salsas dulces. Se suele vender en lata y tiene un sabor bastante fuerte.
Los siropes de chocolate, vainilla y caramelo generalmente suelen ser de origen vegetal, aprovéchalos para dar un toque de sabor a tus platos dulces o para decorar tortitas, gofres, etc.
Crea tus propias cremas a base de leches o natas vegetales y mermeladas, compotas, siropes o chocolate derretido.

POSTRES, YOGURES Y FLANES

En cualquier supermercado podemos comprar yogures 100% vegetales de varios sabores, y en herbolarios y tiendas especializadas, flanes, natillas y otros postres.
Podemos comprar postres en sobre para preparar en casa, como flanes, natillas y tartas de manzana.
Si nos fijamos en los ingredientes y en la preparación, veremos que la mayoría no contienen productos de origen animal y que requieren que agreguemos leche y/o huevos en casa. Sólo tenemos que sustituir la leche por leche de soja u otra leche vegetal y los huevos por alguno de los sustitutos que proponemos a continuación.

CÓMO SUSTITUIR LOS HUEVOS

Para la mayoría de los platos tenemos una alternativa 100% vegetal al huevo:

REBOZADOS

Usar harina especial para rebozados (no contiene huevo), quedan unos rebozados esponjosos y
crujientes por fuera.
La harina para cocinar sin huevo (como la marca Yolanda) sirven también para repostería.
Mezclar cerveza o soda con harina (de trigo, de arroz, de maíz...) hasta formar una pasta consistente y pasar los alimentos antes de freir.
Harina de tempura. La podemos conseguir en supermercados y tiendas de alimentación oriental.
Los alimentos rebozados con esta harina (preparada con agua) crecen bastante y tienen un sabor muy especial. No es necesario añadir sal.
Harina de soja diluida en agua. 2 cucharadas de harina de soja con 4 de agua.
Linaza molida diluida en agua. 2 cucharadas de linaza en 4 de agua.

TORTILLAS

La harina de garbanzo, a la venta en herbolarios, tiendas de alimentación árabe y oriental, es un buen sustituto por su color y su textura. Mezclar con agua y un poco de vinagre o zumo de limón para quitar el sabor excesivo a garbanzo.
Si no disponemos de harina de garbanzo podemos usar harina para cocinar sin huevo mezclada con harina de trigo normal, o con harina de maíz.
Para cosas similares a los huevos revueltos, usar tofu blando y saltear con el resto de ingredientes, o bien hacer una tortilla de patata fina con harina de garbanzo y cortar en trocitos.

DECORACIÓN

Pincela tus platos con aceite de oliva antes de meterlos al horno.
Disuelve 1 cucharada de agar-agar en 3 cucharadas de agua para pincelar y dar un aspecto brillante a asados por ejemplo.
Mezclando maizena con agua fría, sal y azafrán o cúrcuma obtenemos una cobertura de un bonito tono amarillo y sabor a azafrán si lo hemos escogido.
En caso de hojaldres y dulces, derrite una cucharada de margarina vegetal con 2 de azúcar y un poco de agua y pinta por encima.
Con agar-agar y agua conseguimos gelatina con la que podemos cubrir muchos postres y pastelitos.
Si además le agregamos unas gotas de sirope de fresa por ejemplo,
tenemos una cobertura brillante, transparente, rosa y con sabor a fresa. Sólo tenemos que diluir el agar en agua hirviendo y esperar a que esté templado.
Con azúcar glacé y unas gotas de agua cubrimos la bollería que queramos a la vez que le añadimos dulzura.
La melaza es además un sustituto de la miel. Tiene su misma textura pegajosa y es igual de dulce.

TARTAS, BIZCOCHOS, CREPES...

Utiliza harina para cocinar sin huevo mezclada con agua. Las cantidades son aproximadamente 1 cucharada y media por cada huevo que queramos sutituir.
Aprovecha los plátanos muy maduros y amarronados. Son perfectamente comestibles y de hecho están más dulces. Aplástalos con un tenedor hasta hacerlos pulpa. Usa un plátano por cada huevo que vayas a sustituir. Puedes usar también cualquier otra fruta carnosa, como manzana, pera o kiwi.
Para hacerlo mucho más ligero prueba con sandía o melón.
Diluye 2 cucharadas de harina de soja o de linaza molida en 4 cucharadas de agua, por cada huevo que vayas a sustituir.

http://www.sindominio.net/jantoki/indicederecetas.htm

MÁS POSIBILIDADES DE SUSTITUCIÓN

HUEVOS: Existen dos posibilidades caseras de sustituir los huevos en la preparacion de los bizcochos (siempre que no sean mas de 3 huevos), albondigas y pastelitos.
1 huevo = 1 cucharada de harina de soja/garbanzos + 3 cucharadas de agua.
2 huevos = 3 cucharadas de linaza molida + 7 cucharadas de agua.
Ademas se puede emplear sustituto de huevo si hay garantia de que es vegano se encuentra en algunas tiendas de herbodietetica.

LECHE: Se puede sustituir muy bien por leche de soja que puede hacerlo una misma o comprarse hecha.
Al preparar arroz con leche o helados hay que contar con un sabor al que habra que acostumbrarse.
Para acompañar el cafe o el te habra que ir probando, ya que esta es una cuestion de gustos.
Tambien existe la leche de almendras y la leche de arroz.

MANTEQUILLA: Se sustituye perfectamente por margarina vegana (ver siempre lista de ingredientes).

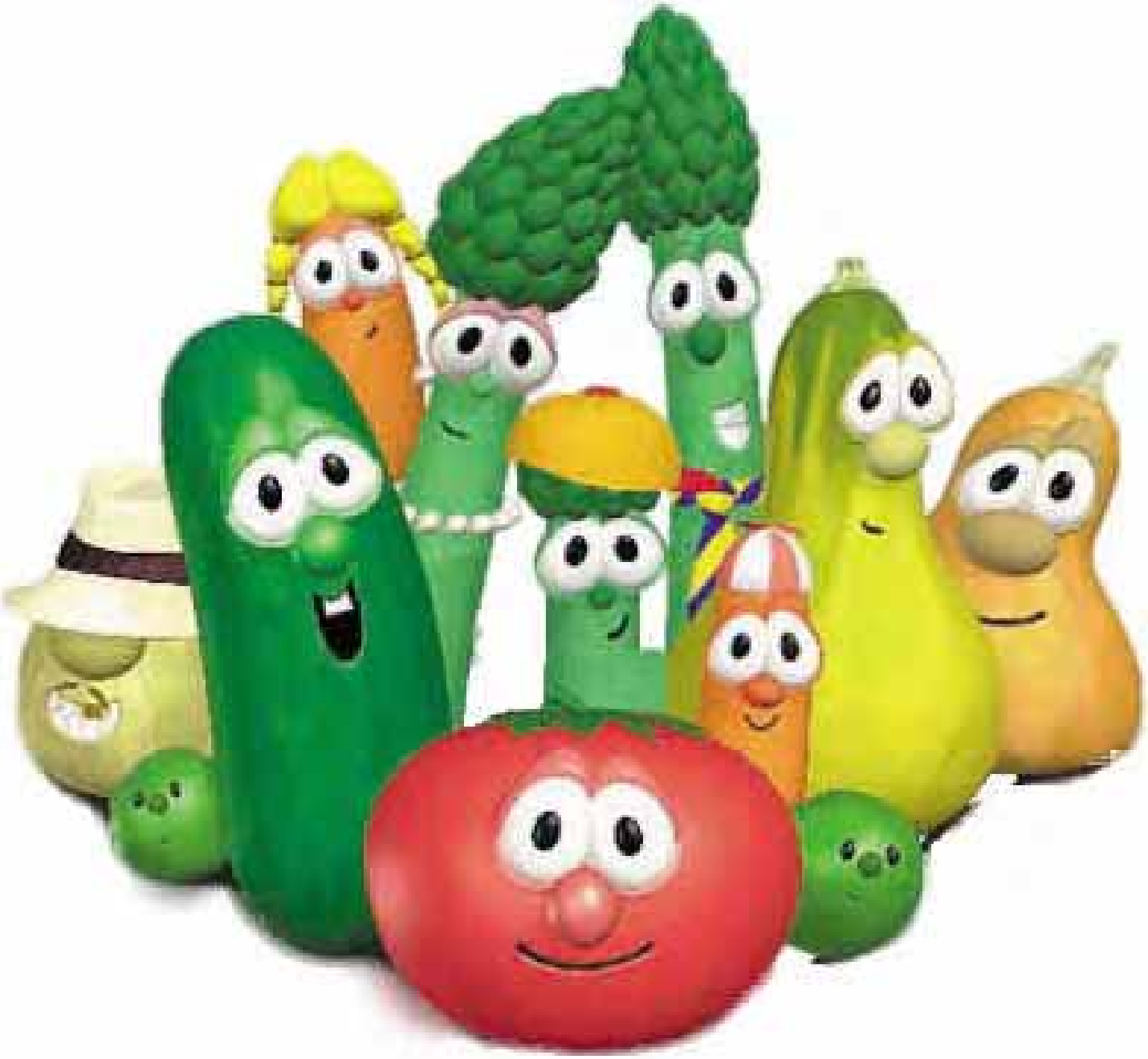
QUARK (o requeson): Con tofu y zumo de limon se obtiene una crema parecida al quark

NATA: Se sustituye muy bien a partir de tofu, aceite y agua; aunque no sirve para hacer nata
montada.

MIEL: Puede sustituirse por miel de caña (melaza), sirope de arce, concentrado de manzana o de
pera, sirope de cereales o frutas secas (datiles, higos, ciruelas, etc...).

GELATINA: Se sustituye con agar-agar (alga en polvo) disuelto en agua.

Otras posibilidades

Cada huevo puede sustituirse en las recetas con uno de los siguientes:
1 cucharadita de levadura en polvo, 1 cucharadita de agua, 1 cucharadita de vinagre.
1 cucharadita de levadura disuelta en 1/4 de taza de agua templada.
1 cucharadita de puré de albaricoque.
1 1/2 cucharadita de agua, 1 1/2 cucharadita de aceite, 1 cucharadita de levadura en polvo.

El mensaje original del foro contiene más información:
http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6948