Bebidas vegetales para el otoño

CINCO RECETAS PARA PREPARAR EN CASA



Calabaza, vainilla, canela, manzana y chocolate. Sabores de otoño en tu taza, con ingredientes sencillos y preparaciones 100 % vegetales.

01 Latte de calabaza y especias

02 Chai latte de vainilla

03 Latte de canela

04 Latte de manzana y canela

05 Chocolate caliente con canela

RECETA 01 / 100 % VEGETAL

Latte de calabaza y especias



1 ración · 8 minutos
Caliente o con hielo

Ingredientes

- 200 ml de bebida vegetal sin azúcar
- 30 ml de café espresso o descafeinado
- 40 g de puré de calabaza cocida o asada
- ¼ cucharadita de canela molida
- Una pizca de jengibre molido y otra de nuez moscada
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla
- Opcional: 1 cucharadita de azúcar o sirope de arce

Preparación

1. Tritura la bebida vegetal con el puré de calabaza hasta que no queden grumos.

2. Vierte en un cazo. Añade las especias y la vainilla y calienta a fuego suave durante 3–4 minutos, removiendo.

3. Prepara el café, viértelo en una taza grande y añade la mezcla de calabaza. Prueba antes de endulzar.

4. Bate unos segundos con un espumador y termina con una pizca de canela.

PARA QUE QUEDE MÁS RICA

La calabaza asada aporta un sabor más dulce. Utiliza puré sin sal ni condimentos y una batidora para que la textura sea fina.

TAMBIÉN CON HIELO

Deja templar la mezcla y viértela sobre hielo. Añade el café al final.

RECETA 02 / 100 % VEGETAL

Chai latte de vainilla



1 ración · 8 minutos
Caliente o con hielo

Ingredientes

- 200 ml de bebida vegetal sin azúcar
- 60 ml de agua
- 1 bolsita de té chai sin azúcar añadido
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla
- Una pizca de canela molida
- Opcional: 1 cucharadita de azúcar o sirope de arce

Preparación

1. Calienta el agua e infusiona el té siguiendo el tiempo indicado en el envase, habitualmente 3–5 minutos. Retira la bolsita.

2. Calienta la bebida vegetal a fuego suave con la vainilla y la canela.

3. Mezcla con la infusión. Prueba y, si lo deseas, añade el endulzante.

4. Espuma una pequeña parte de la bebida y repártela por encima.

PARA QUE QUEDE MÁS RICA

Busca una mezcla de té y especias, en lugar de un preparado instantáneo azucarado. Para una versión sin té negro, elige un chai con base de rooibos.

TAMBIÉN CON HIELO

Deja enfriar la infusión y la bebida vegetal. Mezcla y sirve con hielo.

RECETA 03 / 100 % VEGETAL

Latte de canela



1 ración · 5 minutos
Caliente o con hielo

Ingredientes

- 200 ml de bebida vegetal sin azúcar
- 30 ml de café espresso o descafeinado
- ¼ cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla
- Opcional: 1 cucharadita de azúcar o sirope de arce

Preparación

1. Reserva unos 40 ml de bebida vegetal para hacer la espuma.

2. Calienta el resto con la canela y la vainilla, removiendo con unas varillas.

3. Prepara el café y mezcla con la bebida caliente. Prueba antes de endulzar.

4. Calienta suavemente la bebida reservada, espúmala y viértela por encima. Acaba con un poco de canela.

PARA QUE QUEDE MÁS RICA

La canela queda en suspensión: remueve antes de beber. Para una bebida más suave, infusiona media rama de canela en la bebida caliente y retírala antes de servir.

TAMBIÉN CON HIELO

Mezcla la bebida vegetal fría con el café templado y la vainilla. Sirve con hielo y canela.

RECETA 04 / 100 % VEGETAL

Latte de manzana y canela



1 ración · 12 minutos
Caliente o con hielo

Ingredientes

- 200 ml de bebida vegetal sin azúcar
- 30 ml de café espresso o descafeinado
- 50 g de manzana pelada y cortada en dados pequeños
- 30 ml de agua
- ¼ cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla
- Opcional: 1 cucharadita de azúcar o sirope de arce

Preparación

1. Pon la manzana, el agua y la canela en un cazo pequeño. Tapa y cocina 5–7 minutos, hasta que la manzana esté tierna. Añade un poco más de agua si hace falta.

2. Reserva unos dados para decorar. Tritura el resto con la bebida vegetal y la vainilla hasta lograr una mezcla fina.

3. Calienta suavemente y añade el café. Prueba antes de endulzar.

4. Sirve en una taza grande y termina con los dados reservados y una pizca de canela.

PARA QUE QUEDE MÁS RICA

Triturar la manzana evita encontrar trozos en cada sorbo. Si prefieres una bebida totalmente lisa, no añadas los dados de decoración.

TAMBIÉN CON HIELO

Deja enfriar la mezcla y sirve con hielo. También puedes prepararla sin café.

RECETA 05 / 100 % VEGETAL

Chocolate caliente con canela



1 ración · 7 minutos
Caliente o con hielo

Ingredientes

• 200 ml de bebida vegetal sin azúcar

• 8 g de cacao puro en polvo sin azúcar

• ¼ cucharadita de extracto de vainilla

• Una pizca de canela molida

• Opcional: 10 g de chocolate negro de al menos 70 % de cacao, etiquetado como vegano

• Opcional: 1 cucharadita de azúcar o sirope de arce

Preparación

1. Mezcla el cacao con 2 cucharadas de la bebida vegetal hasta formar una pasta sin grumos.

2. Añade el resto de la bebida, la vainilla y la canela. Calienta a fuego suave y remueve con varillas.

3. Si utilizas chocolate negro, incorpóralo troceado y remueve hasta que se funda.

4. Prueba y ajusta el dulzor si lo deseas. Sirve caliente.

PARA QUE QUEDE MÁS RICA

Para una textura de chocolate a la taza, añade 3 g de maicena disuelta en un poco de bebida fría. Calienta removiendo hasta que espese.

TAMBIÉN CON HIELO

Deja enfriar y remueve antes de servir con hielo. Quedará más denso si lleva chocolate fundido.

Tu bebida a tu gusto

Una base vegetal

Utiliza bebida de soja, avena u otra bebida vegetal sin azúcar. La textura y el sabor cambian según la marca. Las versiones barista suelen facilitar la espuma.

Espuma y medidas

Calienta sin hervir y bate con un espumador o unas varillas. Una cucharadita son 5 ml y una cucharada, 15 ml. Mide las especias con cucharaditas rasas.

Chocolate y acabados veganos

Elige chocolate negro etiquetado como vegano: el porcentaje de cacao no garantiza que no lleve leche. Si añades nata, usa nata vegetal vegana de soja, avena o coco. Para decorar, utiliza cacao, canela o virutas de chocolate vegano. Evita miel y toppings con leche o gelatina.

Vainilla y chai

Usa extracto de vainilla y té chai de hojas y especias. Comprueba que los preparados comerciales no incorporen leche en polvo ni miel. El sirope de arce puro y el azúcar son las opciones de endulzado de estas recetas.

Prepara y conserva

Puedes congelar el puré de calabaza en porciones de 40 g. Prepara las bebidas preferiblemente al momento. Si las guardas, refrigera en un recipiente cerrado y consúmelas en 24 horas. Remueve antes de servir.

Adapta la taza

Puedes usar café descafeinado o chai de rooibos. El cacao también contiene cafeína. Si tienes alergias, comprueba las etiquetas; para una versión sin gluten, elige ingredientes certificados cuando corresponda. Una advertencia de posibles trazas de leche no equivale a leche añadida como ingrediente, pero importa si hay alergia.