

EDIÇÃO ILUSTRADA

DOCES E SOBREMESAS ZERO GLÚTEN

Conheça todos as técnicas para fazer os melhores
Doces e Sobremesas Zero Glúten

Por: *Marissa Mender*





Direitos autorais	03
Introdução	04
Recado Importante	05
Receitas	07
Conclusão	77

DIREITOS AUTORAIS

É ilegal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento por meio eletrônico ou formato impresso. A gravação desta publicação é estritamente proibida, bem como qualquer armazenamento deste documento, sem consentimento por escrito do editor.

Todos os direitos reservados. As informações fornecidas neste documento são declaradas verdadeiras e consistentes, e qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra forma, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou orientações contidas aqui são de responsabilidade única e absoluta do leitor destinatário.

Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade legal ou culpa será mantida contra o editor por qualquer reparação, dano ou perda monetária devido às informações aqui contidas, seja direta ou indiretamente.

Os respectivos autores possuem todos os direitos autorais não detidos pela editora.

WA ONLINE © Copyright - Todos os direitos reservados.

INTRODUÇÃO

O glúten está presente em vários pratos, não somente no pão mas em doces e sobremesas, com por exemplo os bolos.

O ideal é que você já tenha adquirido o manual principal Descomplicando Pães sem Glúten. Pois lá você encontrar as receitas das farinhas para utilizar em bolos e mais algumas dicas para preparar qualquer alimento sem glúten. Mesmo assim vou deixar aqui com você receitas de mix de farinhas para bolos.

Para você que não quer Açúcares, algumas receitas estão prontinhas para você, mas também pode trocar alimentos com açúcar por zero açúcar.

RECADO IMPORTANTE

Em algumas receitas você vai ver como ingrediente, o mix de farinha. E se você já leu o Manual Descomplicando pães sem glúten, você pode comprar pronta ou fazer seu mix de farinha.

Caso seu mix já tenha goma xantana, não utilize novamente na receita.

- Lembre-se: 1 xícara de chá dessas “Misturas de Farinhas” substitui 1 xícara de chá de farinha de trigo.

Mix de farinha 1 - Finalidade: pão, cupcakes e bolos.

- 1 1/2 xícara de chá de farinha de arroz integral;
- 3/4 de xícara de chá de fécula de batata;
- 1 xícara de chá de polvilho doce;
- 1 1/2 colheres de sopa de goma guar (ou xantana)

Mix de farinha 2 - Finalidade: pão branco, cupcakes, bolos.

- 1 3/4 xícaras de chá de farinha de arroz branco;
- 2 xícaras de chá de fécula de batata;
- 1 1/2 xícaras de chá de polvilho doce;
- 2 colheres de sopa de goma xantana.

RECADO IMPORTANTE

Mix de farinha 3 - Bolos

- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1/2 xícara de fécula de batata
- 1/3 xícara de farinha de tapioca não hidratada que é o mesmo polvilho doce.
- 1 colher de sopa de goma xantana
- 1 colher de bicarbonato de sódio

RECEITAS



TRUFA



INGREDIENTES:

- 1 xíc. chá leite em pó (vegetal)
- 4 gemas peneiradas (80g)
- ½ colheres de sopa margarina (7g)
- 1 xícara de chá açúcar (160g)
- 3 col. de sopa cacau em pó (18g)
- 2 colheres de sopa licor de laranja
- 100 g cacau em pó (para finalizar)



MODO DE PREPARO:

Bata ½ xícara (chá) de água (100 ml), o leite em pó, as gemas, o açúcar e o cacau no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Transfira a mistura para uma panela pequena e leve ao fogo médio, mexendo sempre, até ferver.

Reduza o fogo para a chama mínima e cozinhe por mais 4 minutos ou até adquirir consistência de brigadeiro de colher (um pouco antes do ponto de brigadeiro convencional). Desligue o fogo e junte o licor de laranja.

Transfira o doce para um prato ligeiramente untado com óleo e leve à geladeira para esfriar. Pegue porções do doce com uma colher de chá e, com o auxílio de outra colher de chá, modele as trufas, passando-as de uma colher para a outra.

Depois, passe as trufas moldadas diretamente para um recipiente com o cacau em pó e role-as delicadamente para que toda a sua superfície fique envolta pelo cacau.

BOLO DE CHOCOLATE



INGREDIENTES:

- 3 ovos (bater claras em neve)
- 1/2 xícara de óleo
- 1/2 xícara de leite sem lactose
- 1/2 xícara de achocolatado
- 1/2 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 1 e 1/2 xícara de farinha sem glúten (1 xícara de fécula de batata + 1/2 xícara polvilho doce + 3 xícara de farinha arroz).
- 1 colher sopa de fermento em pó



Cobertura:

- 180gr chocolate sem glúten sem lactose
- 1 vidro leite de coco



MODO DE PREPARO:

Bata as claras em neve e reserve. Bata as gemas com o açúcar e o óleo até virar um creme. Acrescente o leite e vá alternando com a farinha e o chocolate.

Ponha o fermento e bata mais um pouquinho. Desligue a batedeira e coloque as claras em neve. Coloque a mistura em uma forma untada e ponha no forno pré-aquecido a 180 graus por mais ou menos 40 minutos.

Derreta o chocolate em banho maria. Adicione o leite de coco e misture. Coloque a cobertura por cima do bolo já frio.

CRUMBLE DE MAÇA



INGREDIENTES:

- 2 maçãs picadas grosseiramente
- 1 xícara de açúcar suco de meio limão
- Canela em pó a gosto

Farofa:

- 1/2 xícara de farinha de arroz
- 1 colher de sopa de açúcar
- 2 paçoquinhas esfareladas
- 1/2 colher de sopa de banha ou creme vegetal



MODO DE PREPARO:

Levar tudo ao fogo médio para cozinhar por 20 minutos. Misturar tudo em uma tigela com as mãos.

Montagem: colocar as maçãs cozidas, cobrir com a farofa dando uma apertadinha pra ela molhar na calda da maçã.

Levar ao forno médio por mais 20 min. Decore com canela em pó. Sirva quente ou frio e, se preferir, com sorvete.

CUPCAKE DE MAÇA E CANELA



INGREDIENTES:

- 2 ovos (claras e gemas separadas)
- 150 g de açúcar
- 100 ml de óleo
- 1 maçã com casca - sem sementes
- 1 colher de chá de canela em pó
- 200 g de creme de arroz (1 caixinha)
- 1 xíc de polvilho doce
- 1 colher de sopa rasa de fermento químico em pó



MODO DE PREPARO:

Bata as claras em neve e reserve. No copo do liquidificador coloque a maçã em pedaços, o óleo, o açúcar, as gemas (sem pele).

Bater até a maçã desmanchar. Adicione o creme de arroz e o polvilho e bata mais um pouco até formar um creme homogêneo. Se pesar misture com uma colher. Inclua o fermento e misture sem bater. Misture as claras em neve e mexendo lentamente sem bater.

Distribua a massa em forminhas de papel próprias para forno ou de silicone, cuidando para não encher demais, porque vão crescer. Leve ao forno 180°C até dourar. Cerca de 20 a 25 min. Retire, deixe esfriar e polvilhe açúcar de confeiteiro por cima ou canela.

PALETA DE BANANA



INGREDIENTES:

- 1 xícara de chá de leite desnatado
- 2 unidades de banana madura (nanica ou prata)
- 1 colher de café de baunilha
- 2 colheres de sopa de açúcar



MODO DE PREPARO:

Coloque no liquidificador o leite, 1 banana, baunilha e açúcar. Bata até ficar uniforme e ponha a mistura nas forminhas de picolé, com palitos de madeira.

Corte a outra banana em rodellas e decore. Deixe no freezer por 4 horas. Depois é só servir. Outras ideias de recheio: manga com iogurte, morango com creme, etc.

ARROZ DOCE



INGREDIENTES:

- 500 gramas arroz branco cozido
- 200 ml de leite de coco
- 200 ml de água
- 240 g de açúcar ou 120 gr de frutose
- 1/2 caixa creme de soja (opcional)
- Cravo a gosto
- Canela a gosto
- Uva passa opcional



MODO DE PREPARO:

Utilize 500 gr de arroz já cozido (mesmo que esteja com sal). Numa panela, acrescente o leite de coco, a água, o açúcar, o cravo e a canela.

Em fogo baixo, deixe apurar até adquirir consistência mais cremosa.
Se quiser deixar mais cremoso, acrescente o creme de soja no final.

BOLO DE FUBÁ



INGREDIENTES:

- 2 ovos grandes ou 3 pequenos
- 50 ml de óleo
- 1 xíc de açúcar
- 1 caixinha ou vidro (200 ml) de leite de coco
- 1 lata de milho verde (sem a água)
- 2 xíc de farinha de fubá
- 1 colher de sopa de fermento em pó químico
- Cubinhos de goiabada se quiser incluir



MODO DE PREPARO:

Coloque no copo do liquidificador: os ovos, o leite de coco, o milho, o óleo e o açúcar. Bata até que o milho esteja desmanchado. Desligue e inclua a farinha e o fermento. Bata mais um pouco até formar um creme homogêneo.

Coloque a massa em uma forma untada e polvilhada com farinha de arroz. Se for acrescentar os cubinhos de goiabada é nessa hora.

Se quiser que a goiabada afunde empurre os pedacinhos com um palito. Leve ao forno 180°C até dourar. Cerca de 25 a 30 minutos, dependendo do forno.

ALFAJOR



INGREDIENTES:

- 1 xícara de farinha sem glúten + quantidade suficiente para abrir a massa
- ½ xícara de amido de milho
- ½ colher de chá fermento em pó
- ¼ colher de chá bicarbonato
- 1 pitada de sal
- 6 colheres de sopa de óleo de coco em estado cremoso/semi sólido
- ½ xícara de açúcar
- 2 gemas
- 1 colher de sopa de rum
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- ½ colher de chá de goma xantana



Recheio:

- 1 lata doce de leite de soja

Cobertura:

- 400g chocolate/ou coco ralado



MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 170 graus. Forre duas assadeiras com papel manteiga.

Numa tigela, misture todos os ingredientes secos com exceção do açúcar. Peneire e reserve.

ALFAJOR



MODO DE PREPARO:

Numa batedeira, bata o óleo de coco e o açúcar até ficar cremoso. Adicione uma gema de cada vez, batendo bem após cada adição. Junte o rum e a baunilha, bata até incorporar.

Na velocidade lenta, adicione em 2 vezes os secos, batendo o mínimo possível, apenas o suficiente para a massa ficar homogênea. Retire da tigela, embrulhe num plástico filme e leve à geladeira por 1h.

Retire a massa da geladeira e disponha sobre uma superfície enfarinhada (com farinha sem glúten, claro!). Coloque um pouco da farinha sobre a massa e abra com cuidado numa espessura de 0,3-0,4 cm.

Corte com um cortador de biscoito de 5-6 cm e arranje os discos de massa nas assadeiras (deixe um espaço entre eles, pois crescem ao serem assados) forradas com papel manteiga.

Leve à geladeira por pelo menos 15 minutos. Asse por cerca de 12 minutos (os biscoitos devem estar firminhos ao toque, mas não devem corar no forno). Deixe esfriar antes de montar.

- Montagem:

Espalhe cerca de ½ col de sopa do doce de leite de soja sobre um biscoito e cubra com outro biscoito. Passe no chocolate temperado ou no coco ralado.

CHOCOTONE



INGREDIENTES:

- 1 xícara de água morna
- 1 colher de chá cheia de açúcar
- 1 col. de sopa de fermento biológico
- 1 e 1/2 xícara de farinha de arroz
- 1 e 1/2 xícara de polvilho doce
- 1/2 xícara de farinha de amaranto, quinoa ou grão de bico
- 1 xícara de açúcar refinado
- 1/2 colher de chá de goma xantana
- 3 ovos
- 1/3 xícara de óleo de girassol ou de coco
- 1 colher de café de vinagre de maçã
- 1 col. sopa de essência de panetone
- 1 x. de cubos de chocolate
- Opcional: amêndoas ou castanhas



MODO DE PREPARO:

Comece fazendo a pré-fermentação: misture a xícara de água com a colher de açúcar demerara e o fermento biológico. Dissolva bem e deixe em lugar fechado por uns 15 minutos ou até o fermento reagir e formar uma espuma.

Em uma tigela misture todos os ingredientes secos e reserve. Na batedeira, com o batedor de gancho ou a raquete, bata levemente os três ovos. Acrescente o óleo, o vinagre e a essência e continue batendo.

CHOCOTONE



MODO DE PREPARO:

Pare a batedeira. Adicione a mistura do fermento, ligue novamente e vá adicionando a mistura dos secos.

Bate até ficar bem homogênea a mistura. A massa vai ficar mais líquida, mas grudenta.

Coloque em forma de panetone e deixe descansar em ambiente fechado por 20 minutos. Enquanto isso pré-aqueça o forno a 180 graus.

Salpique chocolate em pedaços, nozes ou frutas cristalizadas e asse por 40-50 minutos a 180 graus.

Prontinho!!

Caso ele fique mais durinho nos dias seguintes aqueça no forninho ou microondas por alguns minutos – massas sem glúten perdem a humidade mais rápido!

CHURROS



INGREDIENTES:

- 150 ml de água
- 150 ml de leite de amêndoas ou outro leite vegetal - também pode fazer com 300 ml de água
- 2 colheres de sopa de manteiga ghee - ou óleo de coco ou de girassol

- 1/2 xícara de farinha de arroz
- 1/4 xícara de farinha de grão de bico
- 1/4 xícara de farinha de linhaça
- 1/4 xícara de tâmaras processadas
- 1 pitada de sal

açúcar demerara batido no liquidificador e canela para polvilhar - para quem não quiser açúcar use só a canela!



MODO DE PREPARO:

Primeiro de tudo deixe as tâmaras de molho por umas 2-3 horas até elas ficarem bem macias, então processe elas com um pouquinho da água em que elas estavam de molho até formar um purê.

Pode fazer uma quantidade boa, aí você deixa na geladeira em pote de vidro bem fechado e usa para adoçar o que quiser.

Pré-aqueça o forno a 180 graus. Leve ao fogo o leite vegetal, a água, manteiga ghee, o sal e as tâmaras e espere ferver. Enquanto isso misture as farinhas em um bowl e reserve.

CHURROS



MODO DE PREPARO:

Assim que ferver adicione as farinhas e mexa bem, com fouet ou colher de pau, até a massa começar a soltar da panela. Desligue. Espere a massa esfriar um pouco.

Com saco de confeitar e o bico pitanga comece a dispor seus churros em uma assadeira coberta com silplat ou papel manteiga. Asse por uns 20 minutos.

Retire do forno e passe na mistura de açúcar e canela – para os diabéticos use só a canela.

Para rechear você pode usar doce de leite de amêndoas, leite condensado de leite de coco ou a ganache de chocolate com biomassa de banana verde.

Todos vão ficar incríveis!!!

MUFFIN DE ABÓBORA



INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 1/2 xícara (chá) farinha de coco (de preferência)
- 1 xícara (chá) abóbora cozida amassada
- 2 colheres (sopa) adoçante culinário
- 1/2 colheres (sopa) fermento químico em pó
- 2 colheres (sopa) óleo de coco
- 2 colheres (sopa) chocolate amargo em gotas



MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes com a batedeira ou liquidificador.

Coloque em forminhas e assem e forno médio por cerca de 25 minutos em forno pré aquecido em 180 graus C.

Após retirar das forminhas, encaixe as gotas de chocolate amargo no muffin.

MOUSSE DE CHOCOLATE



INGREDIENTES:

- 1 abacate – pequeno
- 3 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar
- 2 colheres de sopa de xarope de agave
- 1 vidro pequeno de leite de coco
- 1 colher de chá de essência de baunilha



MODO DE PREPARO:

Coloque tudo no liquidificador e bata bem.

Distribua o mousse em uma travessa e leve a geladeira por pelo menos 40 minutos.

Pronto, é só servir!

PUDIM DE TAPIOCA



INGREDIENTES:

- 290g (1 xícara e 1/2) de Tapioca Granulada
- 1 litro de Leite de Coco caseiro (ou 700ml de leite de coco industrializado + 300ml de água)
- 220g (1 xícara) de Açúcar demerara
- 100g (1 xícara e 1/2) de Coco Ralado
- 1 Colher (chá) de extrato de baunilha
- Óleo para untar (usei de coco)
- Caramelo
- 220g (1 xícara) de Açúcar Demerara
- 240 ml (1 xícara) de Água quente



MODO DE PREPARO:

Em uma panela grande adicione o leite de coco, açúcar demerara e 1 xícara do coco ralado ou resíduo do leite de coco. Misture bem até ficar homogêneo.

Leve ao fogo médio e adicione a tapioca granulada aos poucos, mexendo sempre para não empelotar.

Continue mexendo em fogo médio até virar um creme espesso. Mas cuidado! Não cozinhe demais, senão seu pudim vai ficar rígido.

PUDIM DE TAPIOCA



MODO DE PREPARO:

Unte uma fôrma de pudim ou bolo (20 cm de diâmetro) com o óleo vegetal.

Transfira a mistura para a fôrma e deixe esfriar em temperatura ambiente.

Leve à geladeira por cerca de 4 horas ou até gelar.

- Caramelo:

Coloque o açúcar em uma panela e deixe derreter por completo em fogo médio. Ele vai ficar com uma tonalidade mais escura.

Adicione a água (cuidado, vai espirrar!) e mexa até o açúcar se dissolver por completo

Coloque o açúcar em uma panela e deixe derreter por completo em fogo médio. Ele vai ficar com uma tonalidade mais escura.

Adicione a água (cuidado, vai espirrar!) e mexa até o açúcar se dissolver por completo

QUINDIM



INGREDIENTES:

- 200g de gemas
- 110g coco ralado
- 280g açúcar refinado
- 2 col chá de claras
- 30g margarina derretida, a temperatura ambiente
- 1 col chá Extrato de baunilha
- ¼ xícara de glucose



MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 190 graus. Aqueça a glucose no microondas por 15-20 segundos, até que fique mais líquida.

Unte as forminhas e deixe descansando para a glucose endurecer por 20 minutos. Bata num processador (ou liquidificador) o açúcar e o coco ralado, para que fique uma mistura bem fina.

Transfira para uma tigela e amasse com as mãos para garantir que o açúcar fique bem misturado com o coco.

Com uma colher de pau junte as gemas e a clara. Mexa até que fique homogêneo. Adicione a margarina derretida e a baunilha e mexa até tudo estar incorporado.

Encha as forminhas de quindim (é preciso encher completamente as forminhas!). Deixe descansando fora do forno por 20 minutos.

QUINDIM



MODO DE PREPARO:

Coloque as forminhas numa assadeira e leve ao forno- encha a assadeira com água quente (para fazer um banho maria) o suficiente para cobrir metade da altura das forminhas.

Cubra com um papel alumínio e asse por 30 minutos.

Retire o papel alumínio, abaixe o fogo para 175°C e asse mais 20 minutos, até que a superfície esteja bem corada e firme ao toque.

Retire do forno.

Desenforme os quindins mornos - quase frios.

Para isso basta pressionar um dos lados da superfície do quindim e ir apertando com cuidado, seguindo o formato da fôrma (que é meio arredondada no fundo- se você fizer com forminhas tipo de empada tem que desenformar como pudim, mas eu achei mais difícil!)

BROWNIE



INGREDIENTES:

- 250g de manteiga mais extra para untar;
- 125g de chocolate amargo, partido em pedaços;
- 125g de chocolate ao leite (ou mais chocolate amargo), partido em pedaços;
- 100g de farinha sem glúten
- 50g de cacau em pó;
- 4 ovos médios (ou 3 ovos grandes)
- 280g de açúcar refinado;
- 60g de gotas de chocolate branco;
- 60g de gotas de chocolate ao leite;
- 60g de gotas de chocolate amargo.



MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte levemente uma assadeira quadrada de 23cm e forre com papel manteiga antiaderente.

Em uma tigela grande resistente ao calor, adicione a manteiga e os dois chocolates.

Coloque sobre uma panela com água fervendo suavemente, certificando-se de que a água não toque na tigela, (banho maria) mexendo até que tudo esteja derretido e misturado.

Depois de derretido, deixe esfriar até perto da temperatura ambiente.

BROWNIE



MODOS DE PREPARO:

Peneire a farinha e o cacau em pó em uma tigela média e misture.

Em uma tigela grande, bata os ovos e o açúcar até ficar mais claro (eu uso um batedor de mão elétrico ou uma batedeira para isso).

Despeje a mistura de chocolate derretida e resfriada na mistura de ovos e açúcar e misture cuidadosamente com uma espátula até ficar brilhante e com uma cor chocolate.

Mexa até a mistura de farinha e cacau ficar homogênea, em seguida coloque as gotas de chocolate nesta mistura, de modo que fiquem distribuídas uniformemente.

Coloque a mistura na forma preparada, e deixe uniforme.

Asse no forno por 35-40 minutos até desenvolver uma crosta brilhante, semelhante a papel em cima. Deixe esfriar completamente na forma.

PAVÊ DE MORANGO



INGREDIENTES:

- 600ml de leite de coco
- 4 colheres (sp) açúcar ou adoçante
- 4 gemas peneiradas
- 6 colheres (sp) amido de milho (se quiser mais grossinho adicione mais)
- extrato de baunilha a gosto
- morangos



MODO DE PREPARO:

Em uma panela coloque apenas uns 80ml do leite e junte o açúcar, o amido e a baunilha misture bem até dissolver o amido.

Depois junte as gemas e o restante do leite. Leve ao fogo baixo e mexa até engrossar. Coloque em uma travessa e cubra com plástico, leve a geladeira por mais ou menos 40 minutos.

Forre uma forma retangular de 12x22cm com um plástico e coloque os biscoitos no fundo até preencher... depois o creme e os morangos picados...repita o processo novamente finalizando com o biscoito.

OBS: reserve um pouco do creme para cobrir o pavê. Embale como plástico e leve ao congelador por mais ou menos 4 horas ou até que esteja bem firme. Desenforme em uma travessa e cubra com o creme, polvilhe coco ralado e decore com morangos.

BOLO DE CENOURA



INGREDIENTES:

- 1 xícara de farinha sem glúten
- 1 xícara de polvilho doce
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de açúcar (usei o cristal, mas pode ser demerara, só vai ficar mais escurinho)
- 2 cenouras descascadas e picadas
- 1 e 1/2 colher de sopa de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 3 ovos



Calda:

- 100g de chocolate em barra.
- 3/4 de xícara de leite.



MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador primeiro as cenouras com o óleo até virar um purêzinho. Depois bata os ovos e o açúcar e bata mais um pouco. Bata a farinha, o polvilho e o sal junto da mistura anterior. Por último misture o fermento sem bater, com uma colher mesmo.

Transfira para fôrma untada e enfarinhada e leve ao forno preaquecido a 180 graus até passar no teste do palito. Leve o chocolate picado com o leite ao fogo baixinho e mexa até virar uma calda espessa e brilhante. Cubra o bolo imediatamente.

BANOFFE



INGREDIENTES:

- Bolacha
- 1 xícara de farinha sem glúten
- ½ xícara de polvilho doce;
- 1/3 de xícara de açúcar (80 ml);
- 1/3 xícara de margarina;
- 2 ovos;
- 1 ml de baunilha;
- 1 pitada de sal.



Massa:

- 300 gramas de bolacha;
- 80g de manteiga;
- 1 pitada de canela;
- 1 latas de leite condensado cozido por 30 minutos;
- 6 banana-nanica cortada em rodela de 1,5 cm;
- 300 g de creme de leite fresco (ou nata);
- 3 colheres de açúcar refinado;
- 1 pitada de sal grosso triturado;
- Raspas de chocolate meio amargo;

BANOFFE



MODO DE PREPARO:

- Bolacha:

Misture todos os ingredientes, abra a massa e corte com um cortador de biscoitos, leve para assar em forno pré-aquecido a 180 graus.

- Massa:

Triture a bolacha com a manteiga em temperatura ambiente e a canela no processador de alimentos.

Pressione-a em uma forma de fundo removível e leve para gelar.

Coloque o leite condensado cozido sobre a massa, acrescente o sal triturado e coloque as bananas cortadas em rodela sobre o leite condensado.

Bata o creme de leite bem gelado com o açúcar até o ponto de chantilly.

Coloque sobre a banana. Decore com as raspas de chocolate e leve para gelar.

PETIT GATEU



INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de Leite em pó
- 1 xícara (chá) de Chocolate em pó (e mais para polvilhar)
- 1/2 xícara (chá) de Açúcar
- 4 ovos
- Manteiga para untar as formas



Calda:

- 2 colheres (sopa) de Leite em pó
- 1 colher (sopa) de chocolate em pó
- 100 g de chocolate meio amargo ralado
- 1/4 xícara (chá) de água fervente



MODO DE PREPARO:

Misture bem os ingredientes até formar uma massa homogênea.

Distribua em forminhas apropriadas untadas com manteiga e polvilhadas com chocolate em pó, sem preencher totalmente, e leve ao forno médio preaquecido (200 °C) por 11 minutos ou até secar a borda e o centro continuar molinho.

Desenforme quente e sirva em seguida, com a calda de chocolate e sorvete de creme.

Calda: Misture os ingredientes até homogeneizar e utilize sobre seu petit gateu.

MANJAR



INGREDIENTES:

- 1 coco seco, descascado e sem pele, cortado em pedaços
- 600 mL de água filtrada
- 1/3 xícara de açúcar demerara
- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 pitada de sal

Calda:

- 1/2 xícara de ameixa seca sem caroço
- 1/4 de xícara de água filtrada
- 1/4 de xícara de açúcar demerara
- 1 pau de canela pequeno
- (Opcional) 1 colher (chá) de conhaque (usei rum)



MODO DE PREPARO:

Passe água por dentro de uma forma de anel pequena. Reserve.

No liquidificador, bata o coco com a água filtrada por uns 2 minutos, até que o coco fique muito bem bem triturado.

Coe o leite por um pano de prato limpo ou um pedaço de voal ou musseline, espremendo bem.

O resíduo pode ser guardado em um saquinho no freezer ou geladeira e usado no lugar do coco ralado industrializado.

MANJAR



MODO DE PREPARO:

Numa tigelinha, dissolva o amido de milho em um pouco do leite de coco. reserve.

Numa panela de fundo grosso, adicione a misturinha de amido de milho, o restante do leite de coco, o açúcar demerara e a pitada de sal. Leve ao fogo baixo mexendo sempre com uma colher de pau até formar uma papa densa.

Derrame o conteúdo da panela na forma preparada e deixe esfriar. Leve à geladeira por pelo menos 4 horas ou até que o manjar fique firme.

Prepare a calda: em uma panelinha, leve todos os ingredientes ao fogo até obter uma calda rala. Leve à geladeira também.

Quando chegar a hora de servir, passe uma faquinha fina em torno do manjar e vire a forma com cuidado no prato de servir.

Cubra com a calda e decore com as ameixas. Sirva em seguida.

Rendimento: um manjar pequenino, para 6 pessoas.

Obs:

Se precisar de um manjar para mais pessoas, pode dobrar a receita. Manuseie com muito cuidado!

Este manjar leva pouco amido de milho – apenas o suficiente para firmá-lo no ponto de desenformar. Assim, qualquer coisa pode fazê-lo desmontar.

Não gosta de ameixas? Faça um coulis ou dilua um pouco da sua geleia preferida. Não duvido que até uma calda de cacau funcione.

TORTA DE LIMÃO



INGREDIENTES:

Massa:

- 300gr de farelo de aveia
- 100gr de manteiga.

Mousse:

- Duas latas de leite condensado
- Suco puro de 4 limões grandes



MODO DE PREPARO:

Triture o farelo de aveia no liquidificador ou processador, derreta a manteiga e jogue no farelo de aveia triturado e misture bem.

Pegue uma forma de fundo removível e acomode bem a massa no centro e nas laterais. Asse em forno pré-aquecido à 180 graus por 8 minutos. Espere esfriar.

- Mousse:

Misture bem os ingredientes ou bata no liquidificador por 4 minutos. Jogue o mousse por cima da base da torta já fria.

Se quiser pode bater 100ml de creme de leite fresco em ponto de chantilly e decorar. Se não, só decore com raspas de limão. Deixe gelar por 1 hora.

Sirva em seguida e Boa Refeição!

PUDIM DE PAÇOCA



INGREDIENTES:

- 50 ml de água morna
- 1 pacote de gelatina sem sabor (10g)
- 250ml de leite vegetal
- 1/4 xícara de xilitol
- 1/4 xícara de pasta de amendoim integral (sem açúcar)
- 2 gotas de essência de baunilha



MODO DE PREPARO:

Em uma panela grande adicione o leite de coco, açúcar demerara e 1 xícara do coco ralado ou resíduo do leite de coco. Misture bem até ficar homogêneo.

Leve ao fogo médio e adicione a tapioca granulada aos poucos, mexendo sempre para não empelotar.

Continue mexendo em fogo médio até virar um creme espesso. Mas cuidado! Não cozinhe demais, senão seu pudim vai ficar rígido.

PALHA ITALIANA



INGREDIENTES:

- 2 caixinhas de leite condensado
- 1 colher de sopa de manteiga
- 3 colheres de sopa de cacau em pó
- 1/2 caixinha de creme de leite
- 200 gramas de bolacha integral sem glúten



MODO DE PREPARO:

Mexa tudo (menos a bolacha) em fogo baixo até desgrudar do fundo da panela e reserve.

Em uma forma ou travessa faça uma camada fina de brigadeiro e disponha as bolachas por cima, repita o processo até os ingredientes acabarem.

Deixe na geladeira por 1hr e sirva em seguida!

COCADA



INGREDIENTES:

- 1 caixinha de leite condensado
- 1/2 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara (chá) de leite desnatado ou vegetal
- 150g de coco seco ralado
- 1 e 1/2 colher (sopa) de adoçante culinário



MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até se soltar do fundo da panela.

Despeje em refratário untado com manteiga e alise a superfície.
Deixe esfriar e corte em quadradinhos.

Sirva em seguida e Boa refeição!

SONHO DE VALSA



INGREDIENTES:

- 100 gramas de farinha de amêndoas ou coco
- 100 gramas de farinha de amendoim (apenas triturar o grão)
- 20 gramas de manteiga em temperatura ambiente
- 1 colher de sopa de adoçante culinário ou xylitol
- 30 gramas de chocolate 80% de cacau



MODO DE PREPARO:

Para fazer este bombom saudável junte em um recipiente as farinhas, a manteiga e o adoçante.

Amasse na mão até formar uma massinha. Em seguida, modele e leve para o congelador por 15 minutos.

Esse é o recheio saudável deste bombom sonho de valsa caseiro.

Para terminar o preparo derreta o chocolate no microondas de 20 em 20 segundos, ou em banho maria.

Retire as bolinhas do congelador e banhe no chocolate.

Devolva mais 5 minutos no congelador, para o chocolate endurecer.

Reserve na geladeira

NUTELLA CASEIRA



INGREDIENTES:

- 2 xícaras de avelãs torradas sem pele
- ¼ xícara de leite de coco ou de amêndoas
- ¼ xícara de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de essência de baunilha
- 1 e ½ colheres de sopa de adoçante culinário ou xilitol
- 1 colher de café de sal



MODO DE PREPARO:

Coloque todas as avelãs num processador de alimentos e obter até que virem um purê.

A transformação das avelãs em purê levará mais ou menos tempo consoante a potência do seu processador, por isso seja paciente: primeiro as avelãs ficarão moídas, depois viram uma farofa e finalmente um creme.

O passo seguinte é acrescentar os restantes ingredientes e voltar a bater, até que todos fiquem perfeitamente incorporados.

Dependendo da consistência, poderá ser necessário acrescentar mais leite de amêndoas ou de coco.

Sirva em seguida ou reserve na geladeira.

PUDIM DE CHIA SEM AÇÚCAR



INGREDIENTES:

- 3/4 Xícara (chá) de Leite de Coco
- 2 Colheres (sopa) de Sementes de Chia
- 1/2 Colher (chá) de Extrato de Baunilha
- 1 Colher (sopa) de Adoçante Culinário



MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes em um recipiente.

Coloque em taças ou coloque uma tampa no recipiente e disponha na geladeira por cerca de 4 horas para dar firmeza.

Sirva o pudim com um pouco de leite de coco adicional.

Se quiser pode adicionar frutas para decorar.

PUDIM DE COCO SEM AÇÚCAR



INGREDIENTES:

- 7 Ovos inteiros
- 200ml de Creme de Leite Light
- 200ml de Leite de Coco
- 60g de Coco ralado sem açúcar
- 5 Colheres (sopa) de Xilitol



MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes com auxílio de um fuê ou liquidificador.

Caramelize 1 a 2 colheres de xilitol com água em uma forma de pudim.

Despeje a mistura na forma de pudim.

Leve ao forno em banho maria por cerca de 40 minutos até ficar bem consistente.

Retire do forno e leve à geladeira por cerca de 4 horas.

Desenforme o pudim e sirva em seguida

GANACHE DE CHOCOLATE LIGTH



INGREDIENTES:

- 20g de Manteiga
- 100g de Creme de Leite Light
- 2 Colheres (sopa) de Cacau em pó
- 2 Colheres (sopa) de Adoçante Xilitol ou outro de sua preferência.
- Essência de baunilha a gosto



MODO DE PREPARO:

Em uma panela derreta a manteiga, depois acrescente o creme de leite. Misture bem até obter uma mistura homogênea.

Acrescente o cacau, a baunilha e o adoçante.

Misture bem até ficar consistente

BOLO GELADO DE COCO



INGREDIENTES:

- 3 ovos (150 gramas)
- Pitada de sal
- 1/2 xícara de açúcar refinado (90 gramas)
- 1 colher de chá de essência de baunilha (5 ml opcional)
- 1 xícara amido de milho (110 gramas)
- 1/2 xícara coco seco ralado (35 gramas)



cobertura:

- 400 ml de leite de coco
- 200 ml de água
- 1/3 xícara amido de milho (37 gramas)
- 115 gramas de coco seco ralado
- 3/4 xícara de açúcar refinado (135 gramas)
- 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)



MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma de 20 x 30 cm.

Na batedeira bata os ovos com sal até quadruplicar de volume e ficar bem aerado.

Adicione o açúcar ao poucos com a batedeira ligada.

Desligue a batedeira coloque a essência de baunilha, mexa com a espátula de silicone.

BOLO GELADO DE COCO



MODO DE PREPARO:

Adicione o amido de milho peneirado aos poucos e mexa delicadamente de baixo para cima até incorporar, quando a primeira parte do amido for adicionada peneire mais um pouco e repita o processo até acabar o amido.

Adicione o coco ralado e mexa delicadamente, incorporando-o na massa.

Transfira a massa para a forma untada e leve para assar em forno preaquecido 180°C por aproximadamente 15-20 minutos.

Em uma panela adicione o amido de milho dissolvido em um pouco de água e todos os demais ingredientes, com exceção da baunilha.

Ligue em fogo mínimo e mexa por aproximadamente 5-7 minutos até começar a engrossar.

Desligue o fogo e adicione a baunilha. Corte o bolo antes. Faça furos no bolo e solte a calda quente sobre o bolo.

NEGA MALUCA



INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 2 xícaras de açúcar (sim, é bastante mesmo!)
- 2 xícaras farinha sem glúten preparada ou pronta
- 3/4 xícara óleo vegetal use de girassol mas pode usar o de coco
- 1 xícara chocolate em pó
- 1 xícara água quente
- 1 colher de sopa fermento em pó



Cobertura:

- 3/4 xícara leite de coco
- 1/4 xícara água
- 3 colheres de sopa açúcar
- 3 colheres de sopa chocolate em pó
- 1 colher de sopa manteiga (ghee ou margarina sem leite, ou óleo de coco)
- 1 colher de café amido de milho



MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 180 graus. Unte e enfarinhe (amido de milho ou farinha de arroz) uma forma de 34x24cm.

Bata na batedeira os ovos com o açúcar até ficar bem clarinho.

NEGA MALUCA



MODO DE PREPARO:

Peneirar a farinha e ir misturando à mão, aos poucos na massa, e depois o óleo delicadamente.

Depois acrescente o chocolate em pó também peneirado, mistura com uma colher e coloque a água quente aos poucos, misturando sempre até incorporar tudo.

Por último o fermento e misture. Coloque na forma e leve assar por 30 min.

Leve ao fogo 3/4 xíc de leite de coco (complete 1/4 com água) juntamente com 3 colheres de sopa de açúcar, 3 colheres de sopa de chocolate em pó e 1 colher de sopa de manteiga (ghee, ou margarina sem leite ou óleo de coco).

Misture e deixe ferver até reduzir.

Acrescente 1 colher de café de amido de milho dissolvida num pouquinho de leite de coco.

Junte à cobertura e espere engrossar levemente.

Despeje sobre o bolo morno e furadinho.

PÃO DE MEL



INGREDIENTES:

- 1 xícara de mel (não pode tirar o mel, pois é pão de MEL)
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 1/2 xícara de óleo
- 1/4 xícara de chocolate ou cacau em pó
- 100 ml de leite (qualquer um)
- 1 e 1/2 xícara de Farinha de Mandioca (não é polvilho, nem tapioca nem mto menos farinha de farofa)
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1 col chá canela
- 1/4 col chá de cravo em pó
- 1 col chá de fermento
- 1 col chá bicarbonato de sódio



MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes secos.

Em uma tigela adicione os líquidos e incorpore os secos com uma espátula.

Leve para assar em tabuleiro retangular 30 cm untado.

Forno 180° por aproximadamente 35 minutos.

Usei chocolate 67% cacau para cobertura.

MUFFIN DE CHOCOLATE



INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 1/4 xícara de farinha de arroz integral
- 1/4 xícara de cacau em pó
- 1/4 xícara de açúcar mascavo ou demerara
- 1 colher de sopa de fécula de batata (ou amido de milho)
- 1/2 colher de chá de canela
- 1/2 colher de sopa de fermento
- Gotas de chocolate a gosto
- Nibs de cacau a gosto
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã ou arroz
- 2 colheres de sopa de óleo de coco derretido
- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 1/2 xícara de água



MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 180 graus e coloque 6 forminhas para muffin em uma assadeira. Em uma tigela, misture todos os secos, menos o fermento.

Adicione os úmidos e misture bem, até formar uma massa homogênea.

Coloque o fermento e misture novamente. Ele começará a reagir com o vinagre. Preencha as forminhas quase até a borda.

Coloque as gotas de chocolate por cima da massa e afunde-as um pouco e salpique o nibs de cacau. Asse por 15 min ou até inserir um palito e ele sair seco.

BOLO DE ABACAXI



INGREDIENTES:

- 1 xícara de polpa de abacaxi (240ml)
- 3 ovos grandes (170 gramas)
- 1/2 xícara de óleo (120 ml)
- 1/2 xícara de açúcar (100g)
- Pitada de sal
- 1 colher de chá de baunilha opcional
- 1/2 xícara de farinha de coco (50 g)
- 1/2 xícara de farinha de aveia (60 g)
- 1/2 xícara de amido de milho (55 g)
- 1 colher de sopa de fermento em pó (15 g)



MODO DE PREPARO:

Descasque e processe o abacaxi com o mínimo de água até obter uma polpa grossa. Meça 1 xícara. Pré-aqueça o forno a 180° C e separe 14 forminhas de silicone, ou unte e polvilhe a forma que você escolher. No liquidificador adicione a polpa de abacaxi, os ovos, o óleo, o açúcar, o sal, a baunilha e bata até obter uma mistura líquida e homogênea.

Adicione a farinha de coco, a farinha de aveia, o amido de milho e bata novamente. Bata novamente. Finalize com 1 colher de sopa de fermento em pó e mexa rapidamente com a espátula. Transfira a massa para as forminhas e leve para assar em forno aquecido a 180° C por aproximadamente 30 minutos. Faça o teste do palito, quando sair limpo está pronto.

BOLO DE BANANA



INGREDIENTES:

- 2 bananas bem maduras
- 2 ovos de preferência caipiras
- 3 colheres de sopa de farinha de coco ou farinha de aveia
- 1 colher de sopa de amido de milho, polvilho doce, araruta ou fécula de batata
- 2 colheres de sopa de passas polvilhadas com um pouco de amido de milho (substitua por damasco ou ameixa picada)
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó (este ingrediente é opcional, se preferir substitua por erva doce ou pimenta síria)



MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno em 180° C.

Em uma bacia coloque as duas bananas e esmague com um garfo até que vire um purê com pedaços. Adicione os ovos e mexa até incorporar nas bananas.

Coloque a farinha de coco e misture. Adicione o amido de milho e mexa. Coloque as passas polvilhadas. Unte forminhas de silicone com um pouco de óleo vegetal.

Adicione o fermento e a canela mexendo apenas para incorporar.

Coloque a massa nas formas e leve para assar em forno preaquecido por aproximadamente 20 minutos ou até que um palito saia limpo.

BOLO DE FUBÁ COM LARANJA



INGREDIENTES:

- 4 ovos (200 gramas)
- Raspas de 2 laranjas + 200 ml suco de laranja natural
- 200 ml leite de coco
- 1 xícara de açúcar demerara (200 g)
- 1/3 xícara óleo vegetal (80 ml)
- Pitada de sal
- 1 xícara de fubá fino (140 gramas)
- 1/2 xícara + 2 col. sopa polvilho doce
- 1 colher de sopa de fermento em pó



MODO DE PREPARO:

Unte uma forma de 20 x 30 cm e Pré-aqueça o forno a 160°C. No liquidificador coloque os ingredientes molhados até obter uma massa lisa e líquida. Adicione o fubá fino e bata novamente. Quando o fubá incorporar na massa adicione o polvilho doce e bata novamente até obter massa uniforme. Finalize a receita com o fermento em pó e bata por alguns segundos.

Transfira a massa para a forma previamente untada e leve para assar em forno preaquecido 160°C por aproximadamente 50 minutos. O bolo assado deve estar corado, estufado e quando você pressiona o dedo em cima sente a massa mole, mas ela não gruda no dedo, está sequinha por cima.

Deixe o bolo esfriar por completo para depois cortar, se você cortar ele quente ele se desmanchará.

BOLO DE MARACUJÁ



INGREDIENTES:

- 3/4 xícara de farinha de arroz (100 g)
- 3/4 xícara de farinha de aveia (90 g)
- 3/4 xícara polvilho doce (90 gramas)
- Pitada de sal
- 1/2 colher de chá de goma xantana
- 1/2 colher de chá de açafrão da terra/cúrcuma (opcional)
- 1 colher de sopa de fermento em pó (15 g)
- 3 ovos (150 gramas)
- 1/2 xícara de óleo (120 ml)
- 3/4 xícara de suco de maracujá ou maracujá fruta com as sementes (180 ml)
- 3/4 xícara de açúcar (150 g)
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha



MODO DE PREPARO:

Unte uma forma média de 23 cm com furo no meio e preaqueça o forno a 180°C.

Em uma bacia grande misture todos os ingredientes secos.

Bata os ingredientes molhados no liquidificador até que as sementes do maracujá fiquem bem trituradas.

Adicione os ingredientes molhados processados sobre os ingredientes secos misturados e misture. Transfira a massa para a forma untada leve para assar em forno preaquecido 180°C. Asse por cerca de 30 min ou até que você faça o teste do palito.

Espere esfriar para retirar da forma.

BOLO DE CHOCOLATE



INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de farinha de sorgo ou de arroz (65 g)
- 1/2 xícara polvilho doce (60 g)
- 1/2 colher de sopa de fermento em pó (7,5 g)
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio (2 g)
- 1/4 colher de chá de goma xantana
- 3 ovos
- 1 x. de lentilha cozida al dente (140g)
- 1/2 xícara de óleo de coco sem sabor derretido (120 ml)
- 3/4 xícara açúcar demerara (150 g)
- 1/3 xícara de cacau pó 100% (30g)
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã (15 ml – opcional)
- Pitada de sal



Cobertura:

- 200 ml de leite de coco
- 1/4 xícara cacau em pó 100% (24 gramas)
- 1/2 xícara de açúcar (100 gramas)
- 2 colheres de sopa de óleo de coco sem sabor (30 gramas)
- Pitada de sal (opcional)



MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 180° C e untar e polvilhar com cacau em pó uma forma média. Nesta receita estou usando uma forma redonda com furo no meio com 23 cm de diâmetro e 8 cm de profundidade.

BOLO DE CHOCOLATE



MODO DE PREPARO:

Se preferir use uma forma retangular de 20 x 30 cm. Misture todos os ingredientes secos em uma bacia utilizando um batedor de arames ou uma colher de pau.

Bata todos os ingredientes molhados no liquidificador até dissolver bem a lentilha, lembre-se de limpar as laterais do liquidificador com uma espátula. Adicione as gotas de chocolate e misture novamente.

Transfira a massa para a forma untada e leve o bolo para assar em forno aquecido 180°C por cerca de 25 – 30 min. Faça o teste do palito, quando sair limpo está pronto.

Deixe esfriar por completo para depois desenformar. Adicione todos os ingredientes da cobertura em uma panela pequena, deixe ferver, mexendo sempre por aproximadamente 5 minutos ou até a calda engrossar e você começar a ver o fundo da panela.

Adicione a calda quente sobre o bolo de chocolate sem glúten já desenformado.

BOLO DE NOZES RECHEADO



INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de farinha de arroz (70 g)
- 1/2 xícara de farinha de aveia (55 g)
- 1/2 xícara de polvilho doce (60 g)
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de sop. fermento em pó(15g)
- 3 ovos (150 gramas)
- 1 maçã média sem casca e sem miolo (150 gramas)
- 1/2 xícara de açúcar (100 g)
- 1/2 xícara de óleo de girassol (120 ml)
- Pitada de sal
- 1 colher de sopa de limão (15 ml)
- 1/2 fava de baunilha (opcional – use 1/2 colher de chá de essência de baunilha)
- 1 xícara de nozes (100 gramas)



Cobertura:

- 400 ml de leite vegetal (usei de amêndoas)
- Pitada de sal
- 1/2 fava de baunilha (opcional – use 1/2 colher de chá de essência de baunilha)
- 1/4 xícara de açúcar demerara (50 gramas)
- 1/3 xícara de amido de milho (40 gramas)
- 2 gemas

Recheio damasco:

- 1/2 xícara de damascos (100 gramas)

BOLO DE NOZES RECHEADO



INGREDIENTES:

Crocante nozes:

- 1/2 xícara de nozes (50 g)
- 1/4 xícara de açúcar (50 g)
- Pitada de sal

Cobertura:

- 2 claras
- 1/3 xícara de açúcar (67 g)
- 1 colher de chá suco de limão (5 ml)
- 1/2 colher de sopa de gelatina incolor sem sabor (6 gramas)
- 3 colheres de sopa de leite vegetal (45 ml – usei leite de coco)
- 1 xícara de nozes picadas (100 gramas – opcional)



MODO DE PREPARO:

Separe 2 formas de 18cm de diâmetro com o fundo removível, unte apenas o fundo e polvilhe um pouco de farinha de arroz. Pré-aqueça o forno a 180º C. Em uma bacia misture todos os ingredientes secos com fuet.

No liquidificador processo todos os ingredientes molhados menos as nozes. Quando liquidificar a massa acrescente as nozes e bata rapidamente apenas para quebrar as nozes em pedaços menores, mas não processo muito, você deve obter uma massa com pedacinhos de nozes.

BOLO DE NOZES RECHEADO



MODO DE PREPARO:

Adicione os ingredientes molhados processados sobre os ingredientes secos misturados e misture até obter uma massa uniforme.

Divida a massa igualmente nas duas formas e leve para assar em forno preaquecido 180° C por aproximadamente 25 minutos ou até que você faça o teste do palito e ele saia limpo.

Deixe esfriar dentro da forma e depois armazene coberto com um plástico na geladeira até o dia seguinte.

- Creme de confeiteiro:

Separe aproximadamente 80 ml do leite vegetal e leve o restante para ferver em uma panela média com uma pitada de sal e a fava de baunilha.

Em uma bacia média adicione o amido de milho, o açúcar e o leite vegetal reservado aos poucos, mexendo bem até dissolver o amido no leite, utilize um fuet.

Depois de misturar bem o açúcar, o amido de milho e o leite adicione as duas gemas e mexa bem até incorporá-las na mistura.

Quando o leite ferver desligue o fogo e coloque meia concha de leite quente sobre a mistura de gemas, açúcar e amido.

Repita este processo até que a mistura fique morna. Volte tudo para a panela e ligue o fogo em fogo bem baixo, se o fogo estiver forte o creme vai empelotar com facilidade.

BOLO DE NOZES RECHEADO



MODO DE PREPARO:

Você vai mexer com uma colher de pau por aproximadamente uns 8 minutos, até que o creme fique bem consistente. Quando você passar a colher no fundo da panela formará um caminho e este caminho não fecha.

Mantenha o batedor de arames por perto, se empelotar retire do fogo e bata bem, se não resolver processe o creme no liquidificador e ele ficará liso novamente. Depois de pronto transfira para uma travessa e cubra com plástico filme em contato.

- Nozes caramelizadas:

Em uma panela adicione o açúcar e uma pitada de sal e espere caramelizar. mexa a panela, mas não fique mexendo com a colher. O açúcar vai começar a derreter, depois de alguns minutos em fogo médio o caramelo vai ficar de uma cor âmbar.

Quando formar o caramelo adicione as nozes e mexa rapidamente com uma colher de pau. Deixe por mais um minuto no fogo médio e depois transfira para uma forma ou bancada untada com um pouco de óleo.

Deixe esfriar por completo para depois soltar as nozes da forma.

Transfira as nozes caramelizada para uma tábua e pique pedaços menores utilizando uma faca grande.

- Preparo recheio de damasco:

Cubra o damasco com água quente e leve para geladeira de um dia para o outro ou por pelo menos 1 hora.

Descarte a água e bata o damasco com aproximadamente 2 colheres de sopa de creme confeiteiro até forma uma pasta com pedacinhos de damasco.

BOLO DE NOZES RECHEADO



MODO DE PREPARO:

- Montagem do bolo:

No dia seguinte retire os bolos das formas e corte cada bolo ao meio formando duas camadas iguais. Utilize uma faca com serra para facilitar o processo.

Comece colocando uma camada de bolo, cubra com metade do creme confeiteiro e salpique metade do crocante de nozes. Coloque a segunda camada de bolo e pressione bem ajustando a primeira camada. Depois de pressionar adicione o recheio de damasco com creme confeiteiro e espalhe bem.

Adicione a terceira camada de bolo e pressione bem para ajustar a camada inferior. Cubra com o restante do creme confeiteiro e salpique o restante das nozes caramelizadas.

Finalize com a quarta camada de bolo e novamente pressione bem para obter um bolo mais nivelado. Retire o bolo da forma e transfira para um prato de servir

- Cobertura do bolo de nozes:

Dissolva a gelatina no leite vegetal e espere um minuto para depois derreter no micro-ondas. A gelatina não pode estar muito quente quando colocada nas claras se não pode desandar.

Em uma bacia adicione as claras, o açúcar, o suco de limão, uma pitada de sal e mexa bem com um garfo.

Leve esta bacia em banho-maria mexendo sempre até dissolver o açúcar nas claras.

BOLO DE NOZES RECHEADO



MODO DE PREPARO:

O ponto correto é quando as claras estão morninhas e você não sente mais nenhum grânulo de açúcar quando esfrega um dedo no outro, é um processo rápido!

Depois de pasteurizar as claras bata bem com o auxílio de uma batedeira até que as claras fiquem bem branquinhas e volumosas.

Quando o merengue estiver pronto desligue a batedeira e adicione a gelatina derretida. Bata em velocidade baixa rapidamente só até incorporar a gelatina ao merengue.

Cubra o bolo já recheado rapidamente! O merengue endurece se você demorar demais para espalhar, então seja ágil!

Decore o bolo com as nozes picadinhas.

Mantenha o bolo refrigerado até a hora de servir.

BOLO DE CENOURA MESCLADO



INGREDIENTES:

- 3/4 xícara de farinha de arroz (105 g)
- 3/4 xícara de polvilho doce (90 g)
- 1/2 xícara de farinha de aveia (60 g)
- 1 colher de sopa de fermento em pó (15 g)
- 3 colheres de sopa de cacau em pó 100% (24 g)
- 2 xícaras de cenoura sem casca picadinha (260 gramas)
- 4 ovos (200 gramas)
- 3/4 xícara de óleo
- 1 xícara de açúcar demerara (200 g)
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã ou suco de limão (15 ml – opcional)
- 1 colher de chá de essência de baunilha (5 ml – opcional)
- Pitada de sal



Cobertura:

- 200 ml de leite vegetal (usei Not Milk)
- 1/4 xícara açúcar demerara (50 g)
- 2 colheres sopa cacau em pó 100% (16 gramas)
- 3 colheres sopa amido de milho (20 g) + 2 colheres de sopa de água
- Pitada pequena de sal



MODO DE PREPARO:

Unte uma forma média de cerca 23 cm de diâmetro com furo no meio.

Pré-aqueça o forno a 180°C. Misture todos os ingredientes secos, menos o cacau em pó em uma bacia grande.

BOLO DE CENOURA MESCLADO



MODO DE PREPARO:

Peneire o cacau em pó dos ingredientes secos em uma bacia. Processe todos os ingredientes molhados no liquidificador até dissolver a cenoura na massa, obtendo uma textura bem líquida.

Adicione os ingredientes secos sobre os ingredientes molhados e misture ficar uniforme. Adicione um pouco menos que a metade da massa de cenoura sobre o cacau em pó peneirado e mexa.

A textura deve ser uniforme e grossinha, se estiver muito grossa adicione mais massa de cenoura. Na forma comece adicionando uma parte da massa de cenoura, depois um pouco da massa de chocolate e vá intercalando até terminar.

Leve para assar em forno aquecido 180°C por cerca de 30 min. ou até que você faça o teste do palito. Espere o bolo esfriar para depois desenformar.

Cobertura: Dissolva o amido de milho com a água e depois adicione todos os ingredientes da cobertura em uma panela pequena.

Ligue a chama no mínimo e mexa constantemente até engrossar, aproximadamente 5 minutos. Se começar a empelotar, desligue a chama e mexa constantemente até dissolver os grumos.

Coloque a cobertura cremosa ainda quente sobre o bolo já frio e desenformado

BOLO DE AIPIM FOFINHO



INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de farinha de quinoa(60 g)
- 1/2 xícara de farinha de arroz integral (70 gramas)
- 1/2 xícara de araruta ou polvilho doce (60 gramas)
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de goma xantana
- 50 gramas de coco seco ralado (aproximadamente 1/2 xícara)
- 4 ovos (220 gramas)
- 1 xícara de aipim cru picado (150 g)
- 1/2 xícara de óleo vegetal (120 ml)
- 200 ml de leite de coco
- 1 xícara de açúcar demerara (200 g)
- Pitada de sal
- Raspas e suco de 1 limão (opcional)



MODO DE PREPARO:

Unte uma forma redonda com furo no meio de 23 cm de diâmetro. Depois disso pré-aqueça o forno a 180º C. Em uma bacia misture todos os ingredientes secos, menos o coco. No liquidificador processe todos os ingredientes molhados até formar uma massa líquida e uniforme.

Despeje os ingredientes líquidos processados sobre os ingredientes secos e mexa. Finalize com o coco ralado e coloque a massa na forma e leve para assar em forno aquecido a 180º C e asse por aproximadamente 45 minutos.

BOLO DE BATATA DOCE



INGREDIENTES:

- 3 ovos grandes ou 4 pequeno (180g)
- 1 xícara de batata-doce ralada crua sem casca (100 gramas)
- 1/4 xic. óleo de coco derretido (60g)
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã (opcional – 15 ml)
- 1 colher de chá de sal
- 2 dentes de alho (opcional)
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas (55 g)
- 1/2 xícara de farinha de quinoa (60g)
- 1/2 xícara de polvilho doce (60 g)
- 1 colher de sopa de fermento em pó (15 g)



Recheio:

- 3/4 xícara linguiça colonial picada (100 gramas)
- 7 azeitonas pretas picadas sem caroço (25 gramas)
- 5 nozes picadas (15 gramas)
- 1 colher de sopa de chia (opcional – 12 gramas)
- 1/4 xícara de cebolinha e salsinha picadas



MODO DE PREPARO:

Como esta é uma receita rápida comece preaquecendo o forno a 180º C e separe uma forma média redonda com furo no meio (23 cm de diâmetro com 8 de profundidade).

Unte a forma com um pouco de óleo e polvilhe um pouco de farinha.

BOLO DE BATATA DOCE



MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes molhados no liquidificador até obter uma massa lisa.

Adicione os ingredientes secos no liquidificador, menos o fermento que deve ser colocado por último.

Bata bem até virar uma massa cremosinha e homogênea. Adicione o recheio, mexa bem e finalize com o fermento em pó.

Transfira para a massa para forma e leve imediatamente para assar em forno aquecido 180° C por aproximadamente 20 minutos ou até que você espete o palito e ele saia limpo.

Deixe esfriar por completo para depois remover da forma.

BOLO MESCLADO



INGREDIENTES:

- 3 ovos (170 gramas)
- 1 xícara de grão-de-bico cozido “al dente” (150 g)
- 3/4 de xícara de açúcar (160 g)
- 1/2 xícara de óleo de girassol
- Pitada de sal (2 g)
- 1/2 xícara de farinha de quinoa (60g)
- 1/2 xícara de polvilho doce (65 g)
- 2 col. sopa de cacau pó 100%(20g)
- Fermento em pó (2 colheres de chá para massa branca e 1 colher de chá pra massa preta)



MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 180° C e separe uma forma redonda média de 23 cm de diâmetro com furo no meio. Unte com um pouco de óleo e polvilhe farinha de arroz ou de quinoa.

No liquidificador adicione os ovo, o grão-de-bico, o açúcar, o óleo e o sal e bata bem até formar uma massa homogênea.

Adicione a farinha de quinoa, o polvilho doce e com a espátula ajude o liquidificador a processar tudo.

Se o seu liquidificador não for muito potente você pode misturar as farinhas em uma bacia com um fuet (batedor de arame) ou uma colher de pau.

BOLO MESCLADO



MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 180º C e separe uma forma redonda média de 23 cm de diâmetro com furo no meio.

Unte com um pouco de óleo e polvilhe farinha de arroz ou de quinoa.

No liquidificador adicione os ovo, o grão-de-bico, o açúcar, o óleo e o sal e bata bem até formar uma massa homogênea.

Adicione a farinha de quinoa, o polvilho doce e com a espátula ajude o liquidificador a processar tudo.

Se o seu liquidificador não for muito potente você pode misturar as farinhas em uma bacia com um fuet (batedor de arame) ou uma colher de pau.

Leve para assar em forno aquecido a 180º C por aproximadamente 30 minutos, faça o teste do palito, quando ele sair limpo está pronto.

Espere o bolo esfriar completamente para depois retirá-lo da forma.

BOLO FORMIGUEIRO



INGREDIENTES:

- 3 ovos (150 g)
- 1/3 xícara de óleo de girassol (80 ml)
- 3/4 xícara de açúcar mascavo (135g)
- 200 ml leite de coco
- Pitada de sal
- 1/2 xíc. farinha de arroz integral (70g)
- 1/2 xíc. farinha de amendoim (50g)
- 1/2 xícara de amido de milho (55 g)
- 1/2 colher de chá de goma xantana
- 1/4 xícara de granulado (40 gramas)
- 1 colher de sopa de fermento em pó (15 gramas)



MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador os ovos, o óleo, o açúcar, o leite de coco e o sal.

Adicione a farinha de arroz integral, a farinha de amendoim, o amido de milho e bata novamente. Adicione a goma Xantana e bata novamente. Finalize com o granulado e o fermento em pó mexendo rapidamente com uma espátula.

Transfira a massa para uma forma redonda média com furo no meio ou uma forma de 20 x 30 centímetros untada e polvilhada com farinha de arroz.

Leve para assar em forno preaquecido a 180º C por aproximadamente 40 minutos ou até que você faça o teste do palito e ele saia limpo. Espere esfriar por completo antes de desenformar.

BOLO DE MAÇA



INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 2 maçãs fuji descascadas e picadas (300 g)
- 1/3 xícara de óleo de girassol (80 ml)
- 1 colher de chá de condimento para bolacha (opcional)
- 3 un. de cardamomo (opcional)
- 1/4 colher de chá de noz moscada ralada na hora (opcional)
- Pitada de sal
- 3/4 xíc. de açúcar demerara (150g)
- 3/4 xícara de farinha de arroz (100 g)
- 3/4 xícara de quinoa em flocos (90g)
- 1/2 xícara de araruta (60 g)
- 1/2 colher de chá de Goma Xantana
- 1 colher de sopa de fermento em pó (15g)



MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador os ovos, as maçãs, o óleo, o condimento para bolacha, o cardamomo, o sal e o açúcar até obter uma massa líquida.

Adicione a farinha de arroz, a quinoa em flocos, a araruta e bata novamente. A massa não fica muito grossa.

Adicione a goma guar e bata novamente, você vai perceber que em alguns instantes a massa dá uma encoitada e fica mais viscosa.

Finalize com o fermento em pó mexendo com uma espátula para incorporá-lo na massa.

BOLO DE MAÇA



MODO DE PREPARO:

Transfira a massa para um forma redonda com furo no meio de 22 cm de diâmetro e 8 cm de altura ou use uma forma de 20 x 30 centímetros untada e enfarinhada (usei farinha de arroz).

Leve para assar em forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 30 minutos. Na forma redonda demora uns 30 minutos e na forma retangular uns 25 minutos, mas tudo vai depender do seu forno.

Faça o teste do palito, quando ele sair limpo está pronto.
Deixe esfriar por completo antes de desenformar o bolo de maçã simples.

Obs:

Substitua a farinha de arroz por farinha de trigo sarraceno ou farinha de sorgo.

Substitua a quinoa em flocos por 1 xícara de aveia em flocos.

Substitua a araruta por polvilho doce.

Substitua a goma guar por goma xantana ou CMC na mesma proporção.

BOLO DE MANGA



INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 1 xícara de manga madura picada
- 1/3 xícara de óleo de girassol ou o óleo da sua preferência
- 1/3 xíc. de açúcar demerara ou use o açúcar da sua preferência
- 1/4 xíc. de sementes de chia ou use sementes de linhaça
- Pitada de sal
- 1 colher de chá de gengibre em pó (opcional)
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã (opcional)
- 1/2 xícara de farinha de coco
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio (opcional)
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó



MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador o ovos, a manga, o óleo, o açúcar, as sementes de chia, o sal, o gengibre em pó e o vinagre de maçã. Depois adicione a farinha de coco e bata novamente. Finalize com o bicarbonato de sódio e o fermento em pó.

Coloque a massa até completar 2/3 de cada forminha(ou qualquer forma untada e polvilhada com farinha de coco). Leve para assar em forno preaquecido à 180º C por aproximadamente 25-30 minutos, ou até que você faça o teste do palito e ele saia limpo.

BOLO DE ORA-PRO-NOBIS



INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de farinha de aveia (60 g)
- 1/2 xícara farinha de arroz (67 g)
- 1/2 xícara polvilho doce (60 g)
- 1 colher sopa fermento em pó (15g)
- 3 ovos
- 2 xícaras ora-pro-nóbis in natura (100g)
- 1/2 xícara óleo de coco derretido (120 ml)
- 3/4 xícara açúcar mascavo (135 g)
- Pitada de sal
- 1 vagem de cumaru ou 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã (15 ml)
- 1/3 xícara cacau em pó 100% (30 g)



Cobertura:

- 200 ml leite vegetal, usei de coco
- 1/2 xícara açúcar mascavo (90 g)
- 1/4 xícara cacau em pó 100% (24 g)
- Pitada de sal



MODO DE PREPARO:

Unte uma forma média redonda com furo no meio de 23 cm de diâmetro com um pouco de óleo e depois polvilhe cacau em pó.

Preaqueça o forno a 180°C. Em uma bacia grande misture os ingredientes secos, menos o fermento, formando um mix de farinhas.

BOLO DE ORA-PRO-NOBIS



MODO DE PREPARO:

No liquidificador processe os ingredientes molhados, menos o cacau em pó até formar uma massa lisa, esverdeada e sem pedaços grandes das folhas de ora-pro-nobis. Adicione o cacau em pó e bata bem até incorporá-lo na massa.

Adicione os ingredientes molhados sobre os ingredientes secos misturados utilizando um batedor de arames. Finalize a massa com o fermento em pó, mexa bem e depois transfira a massa para a forma previamente untada.

Leve para assar em forno aquecido 180º C por aproximadamente 25 minutos, faça o teste do palito, quando sair limpo está pronto.

Espere esfriar para depois desenformar e cobrir com a cobertura.

Cobertura:

Adicione todos os ingredientes em uma panela pequena, leve ao fogo médio/alto e mexa esporadicamente.

Cozinhe a cobertura por aproximadamente 5 minutos, o ponto é quando você passa a espátula no fundo e ela começa a formar um caminho. Cubra o bolo imediatamente.

TIRAMISÚ



INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 150g açúcar
- 2 xícaras de chá de café
- 50g raspas de chocolate meio amargo
- 2 pacotes de biscoito champagne sem glúten
- 250g de Queijo Mascarpone
- 2 colheres de sopa de Cacau em pó 50%
- 50ml de conhaque



MODO DE PREPARO:

Separe as gemas das claras. Bata as claras em neve e reserve. Misture bem o açúcar com as gemas, e adicione o chocolate e o mascarpone mexendo até ficar homogêneo. Por fim, incorpore as claras em neve, mexendo com cuidado e reserve.

Em um prato fundo, misture o café e o conhaque. Molhe os biscoitos rapidamente nessa mistura e coloque-os em um refratário formando uma base.

Espalhe metade do creme e cubra com mais camada de biscoitos umedecidos. Repita o processo até o fim do refratário.

Finalize com uma camada de creme e polvilhe o cacau em pó. Leve à geladeira por 2 horas antes de servir.

CONCLUSÃO

Primeiramente muito obrigada por estar aqui e ter investido no meu e-book. Sou muito grata por ter confiado em mim.

Espero que tenha gostado e quero que faça valer a pena, não desista de produzir seus próprio seus doces e sobremesas sem glúten. Se caso ainda não deu certo, você está perto!

Siga tentando, tudo vai agregar na sua vida dentro da cozinha zero glúten!

Boa sorte e bom apetite!