

Gastronomia Funcional

Doces e Sobremesas



receitas da

Thay



RQX

Doce de Leite

Low carb
Vegana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

500 ml de leite de amêndoas
300 ml de leite de coco
16 g de leite de coco em pó
50g de açúcar de coco
50g de xilitol
10 ml de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

Misture tudo em uma panela, deixe reduzir em fogo bem baixo. Demora mesmo. Mexa de vez em quando. Quando começar a reduzir, preste atenção e mexa para não queimar.

Quando estiver em ponto de brigadeiro, desligue o fogo acrescente a essência de baunilha e coloque na geladeira por pelo menos 1 hora.



Ganache

Low carb
Vegana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

400 ml de leite de amêndoas
40g de cacau em pó 100%
40g de xilitol
40g de açúcar de coco

MODO DE PREPARO

Misture tudo em uma panela, deixe reduzir em fogo bem baixo, mexendo sempre. Quando estiver em ponto de brigadeiro, e coloque na geladeira por pelo menos 30 min.

O segredo desse ganache é que ele serve para quase tudo, cobertura, recheio, brigadeiro. A diferença é o ponto que tu vai dar. Quanto mais reduzir na panela mais consistente vai ficar.



Alfajor de Doce de Leite

Low carb
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

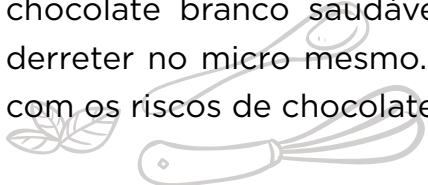
2 ovos
2 cs de açúcar de coco
2 cs de mel
3 cs de óleo de coco
1cc de extrato de baunilha
90g de farinha de amêndoas
30g de farinha de Painço
1 pitada de sal rosa
1cc de fermento químico
1 porção de doce de leite frio (ver receita)
2 barras de chocolate 70% sabor laranja, (ou compre de marcas que adoçam com xilitol e açúcar de coco seus chocolates) derretido em banho maria.

MODO DE PREPARO

MASSA: Bata no liquidificador, os ovos, o açúcar de coco, o mel e o óleo de coco. Em um recipiente misture todos ingredientes secos e adicione a mistura líquida do liquidificador. Misture bem até formar uma massa homogênea. Por último, adicione o extrato de baunilha. Distribua em forminhas redondas pequenas, tipo de cupcakes. Leve para assar por 30 min, em fogo médio 180 graus. Espere esfriar, retire das forminhas, corte a parte de cima para que fique um bolinho reto. Em seguida corte delicadamente ao meio.

Agora vamos rechear com o doce de leite. Aqui o importante é que o doce de leite tenha ficado com uma consistência bem firme, para não escorrer. Reserve na geladeira por uns 15 minutos, depois de rechear.

Nesse tempo derreta o chocolate em banho maria e arrume uma grade com um pote embaixo para que possamos cobrir o alfajor com chocolate. Disponha o alfajor sobre a grade, e cubra com cuidado com o chocolate derretido. Espere esfriar, vire e cubra o outro lado. Se quiser enfeitar com riscos de chocolate por cima, derreta um pedacinho de chocolate branco saudável (gosto da chocolife), em uma saquinho de freezer, pode derreter no micro mesmo. Corte a pontinha do saco, um corte bem pequeno, E decore com os riscos de chocolate por cima.



Bolo de Chocolate recheado com Brigadeiro

Low carb
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

3 ovos
3 cs de óleo de coco
3 cs de açúcar de coco
3 cs de xilitol
200 ml de leite vegetal
2 cs de farinha de coco branca
1 xícara farinha de amendoim
1 xícaras de farinha de amêndoas
1 cs de fermento químico
 $\frac{3}{4}$ xícara de cacau em pó
200 ml de leite de coco
300g de chocolate 70% (de preferencia para marcas que adoçam com açúcar de coco ou xilitol)
2 cs de biomassa de banana verde (você pode fazer a sua)
Uma porção do ganache (ver receita)
Nibs de cacau ou nozes trituradas

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos, o óleo, o açúcar de coco, o xilitol, o leite vegetal. Passe para uma vasilha e aos poucos acrescente os ingredientes secos, misturando bem. Por ultimo o fermento. Use uma forma redonda 23 cm, antiaderente com fundo removível e passe um pouco de óleo de coco no fundo e nas laterais. Despeje a massa do bolo e leve ao forno pré-aquecido à 180 graus. Cozinhe por 40 minutos aproximadamente. Retire do fogo e deixe esfriar.

No micro derreta o chocolate. Acrescente o leite de coco e mexa bem. Adicione aos poucos a biomassa de banana e mexa, por ultimo adicione 1 cs de óleo de coco. Mexa até você sentir que a mistura da pra moldar com as mãos. Pois esse vai ser nosso brigadeiro. Se necessário acrescente uma colher de xilitol ou açúcar de coco à mistura. Leve a geladeira por uma hora.

Faça bolinhas e cubra com nibs de cacau ou nozes trituradas.

MONTANDO O BOLO: Com cuidado retire o bolo da forma e já transfira para onde você quer servir. Corte ao meio e retire a parte de cima com cuidado. Vamos rechear com o ganache. Não poupe, vamos usar bastante, para ficar uma camada bem aparente quando cortarmos o bolo. Transfira a parte de cima do bolo delicadamente e cubra o bolo com mais ganache. Distribua os brigadeiros por cima do bolo, e salpique nozes ou nibs por cima.

Bolo no pote de Cenoura com Ganache

Low carb
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

3 cenouras pequenas sem casca picadas
3 ovos
4 cs de óleo de coco
3 cs de xilitol
3 cs de açúcar de coco
200 ml de leite vegetal de coco
½ xícara de farinha de linhaça dourada
½ xícara de farinha de coco
½ xícara de farinha de amendoim
1 e ½ xícara de farinha de amêndoas
1 cs de fermento químico
1 cc de goma xantana
Ganache (mais líquida)
Potes de vidro ou plástico transparente
Nibs de cacau e physalis para decorar ou morango

MODO DE PREPARO

No liquidificador bata os ovos com as cenouras, o açúcar de coco e o xilitol. Acrescente o leite e bata bem. Em uma vasilha despeje o líquido e vá acrescentando aos poucos os ingredientes secos, deixando por último o fermento. Se ainda estiver muito mole a mistura, coloque um pouco mais de farinha. Em uma forma retangular média ou um refratário untado com óleo de coco, transfira a massa e coloque para assar em forno pré-aquecido à 180 graus por 40 minutos aproximadamente.

Retire e deixe esfriar. Com uma colher despedace todo bolo em pedaços pequenos. Você vai ver que no meio ele ainda está um pouco úmido, é assim mesmo, bolo no pote tem que ficar molhadinho.

Agora cubra metade do pote com o bolo, depois coloque uma camada generosa de ganache e cubra com mais bolo. Finalize com uma bela camada de ganache. Decore com nibs de cacau e physalis.



Rocambole de Prestígio

Low carb
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES PARA A MASSA

4 ovos
100 ml de óleo de de coco
100 ml de leite de coco
40g de xilitol
40g de açúcar de coco
50g de cacau em pó
30g de farinha de linhaça
100g de farinha de amêndoas
100g de farinha de amendoim
1 cc de goma xantana
1 cs de fermento químico
1 pitada de sal rosa

INGREDIENTES PARA O RECHEIO E COBERTURA

1 receita do ganache (ver a receita)
Lascas de coco
4 cs de xilitol
2 cs de açúcar de coco
300 ml de leite de coco
150g de coco ralado seco sem açúcar
2 cs de leite de coco em pó

MODO DE PREPARO DA MASSA

Em uma vasilha junte e misture todos ingredientes secos, depois adicione o restante misturando bem. Em uma forma antiaderente retangular (27 x 38 cm), cubra com papel manteiga untando com óleo de coco e farinha de amêndoas. Distribua a massa, ela deve ficar uma camada fina. Leve para assar por 30 minutos aproximadamente, o forno deve ser preaquecido à 180 °C. Retire da forma ainda com o papel manteiga, e delicadamente passe um rolo por cima pra massa ficar mais uniforme e fina. Quando pronto reserve e deixe esfriar.

MODO DE PREPARO DO RECHEIO E COBERTURA

Em uma panela, coloque o leite de coco, o xilitol, o açúcar de coco, o o coco ralado seco e o leite de coco em pó. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre ate reduzir e formar um creme. Leve a geladeira por meia hora ou ate esfriar.

PARA MONTAR

Pegue a massa com o papel manteiga, passe uma camada fina de ganache em toda massa, depois cubra com o recheio de coco. Enrole a massa delicadamente, pressionando aos poucos e retirando o papel manteiga. Passe para uma travessa bonita, deixe o fim do rocambole virado para baixo. Corte as pontas para que apareça o recheio. Cubra com o ganache, polvilhe o coco ralado por cima e enfeite com as lascas de coco.

Essa mesma receita você pode fazer bolo redondo recheado, bolo no pote, naked cake. É so trocar as formas e o modo de montar.

RQIX

Torta de Limão

Low carb
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES PARA A MASSA

1 ovo
80g de óleo de coco
½ xícara de farinha de amêndoas
1 pitada de sal rosa
½ xícara de farinha de amendoim
½ xícara de farinha de linhaça dourada
½ xícara de aveia em flocos médio
3 cs de farinha de coco branca
1 cs de xilitol
1 cs de açúcar de coco

INGREDIENTES PARA O RECHEIO

Uma receita de doce de leite (ver receita no e-book)
Suco de 2 à 3 limões
Meio pacote de gelatina incolor sem sabor
1 caixa de leite de coco deixado na geladeira por 3 horas

MODO DE PREPARO DA MASSA

Em um bowl junte todos ingredientes secos, depois junte o ovo e o óleo de coco e misture bem, ate formar uma massa que dê para moldar com as mãos.

Pegue uma forma redonda de preferencia com fundo removível e antiaderente. Unte com óleo de coco. Agora forre toda a forma, o fundo e as laterais com a massa, apertando bem. Leve ao forno por 20 minutos aproximadamente ou ate a massa cozinhar. Retire e deixe esfriar para desinformar.

MODO DE PREPARO DO RECHEIO

Abra a caixa de leite de coco e passe para um bowl, aos poucos acrescente colheres de doce de leite e mexa bem. Tem que ficar com textura de ganache. Agora aos pouquinhos adicione o suco de limão, mexendo sempre e provando ate o amargo ficar do seu gosto.

Em um potinho dissolva metade do pacote da gelatina em um pouquinho de agua fervente, passe para a mistura do recheio e mexa bem.

PARA MONTAR

Desenforme a massa assada e passe para um prato bonito para servir.

Coloque o recheio e deixe na geladeira por 6 horas ou ate firmar bem o recheio.

Decore com ganache por cima ou chocolate.

Se você quiser fazer merengue, é fácil, bata 3 claras em neve .Em uma panela derreta 1 e ½ xícara de açúcar demerara orgânico com 100ml de agua, ate ficar uma calda. Despeje essa mistura de uma só vez nas claras em neve com a batedeira ligada e continue batendo ate esfriar. Agora é só colocar enfeitar a torta como preferir e finalizar com raspas de limão. Se você tiver um maçarico use para dourar o merengue.

Tortinha de Cacau com Ganache e Morango

Low carb
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

6 morangos
1 receita de ganache (ver receita no e-book)
1 fruta physalis
Nozes trituradas
1 ovo
30g à 40g de óleo de coco
2 cs de farinha de amêndoas
1 cs de aveia em flocos medio
1 cs de farinha de amendoim
1 cs de farinha de coco
2 cs de cacau em pó
1 cs de xilitol
1 cs de açúcar de coco
1 pitada de sal rosa

MODO DE PREPARO DA MASSA

Em um bowl misture as farinhas, o xilitol, o açúcar de coco, o sal. Acrescente o ovo e o óleo de coco misturando bem, ate formar uma massa que você consiga moldar com as mãos. Você vai precisar de uma forminha redonda de fundo removível pequena, mais ou menos 7 cm de diâmetro. Forre a forminha com a massa no fundo e nas laterais, pressionando delicadamente. Leve para assar de 15 à 20 minutos ou ate a massa estiver cozida e durinha. Retire e espere esfriar para desenformar.

Corte metade dos morangos em cubos pequenos e cubra o fundo da tortinha. Faça uma camada de nozes por cima e cubra toda tortinha com ganache até em cima. Decore com morangos inteiros e physalis.



Torta Cookies Recheado

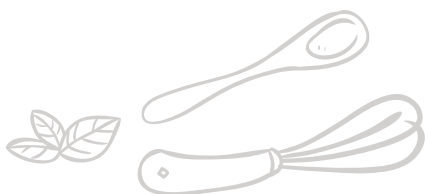
Low carb
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES PARA A MASSA

100g de óleo de coco
40g de farinha de coco
150g de farinha de amêndoas
50g de farinha de amendoim
20g de farinha de aveia
40g de xilitol
40g de açúcar de coco
2 ovos
1 cc de extrato de baunilha
1 pitada de sal rosa
1 cc de bicarbonato
Gotas ou chocolate 70% picado (preferir marcas que
Adoçam com xilitol ou açúcar de coco)
1 scoop de whey prontein sabor baunilha (opcional)

MODO DE PREPARO DA MASSA

Bata com um fuê ou na batedeira, os ovos com os adoçantes e o óleo de coco. Acrescente o restante dos ingredientes ate formar uma massa homogênea. Se necessário acrescente um pouquinho de leite vegetal. Por ultimo misture as gotas de chocolate. Em uma forma antiaderente, retangular media, untada com óleo de coco, despeje metade da massa, depois uma camada generosa de ganache e cubra com a outra metade da massa. Leve para assar no forno pré-aquecido, 180 graus por 40 minutos aproximadamente.



Bolo de Banana Recheado

Low carb
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES PARA A MASSA

3 bananas caturras maduras (mas não passadas)
200 ml de leite de amêndoas
6 cs de óleo de coco
4 ovos
1 xícara de farinha de amêndoas
½ xícara de aveia em flocos médio
3 cs de farinha de coco branca
½ xícara de farinha de aveia ou farinha de amendoim
1 cs de açúcar de coco
1 cs de xilitol
1 cc de canela
1 cs de fermento

PARA O RECHEIO E COBERTURA

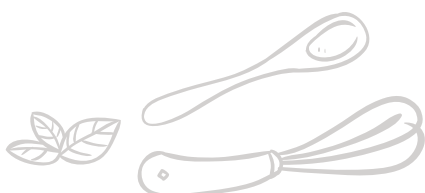
1 receita de ganache
4 bananas cortadas ao meio no comprimento da lateral menor da forma
4 cs de açúcar de coco

MODO DE PREPARO DA MASSA

Bata no liquidificador, os ovos, os adoçantes, as bananas, o leite e o óleo de coco. Transfira para uma vasilha. Misture o restante dos ingredientes, deixando por ultimo o fermento.

Em uma forma retangular (tipo de pão), coloque as 4 colheres de açúcar de coco e leve ao fogo baixo para derreter, cuidado para não queimar, se necessário crescente um pouquinho de agua. Quando estiver em ponto de caramelo, movimente a forma para que o caramelo fixe em todo fundo. Disponha as bananas cortadas no sentido menor da forma, uma ao lado da outra. Cubra tudo com a massa do bolo. Leve ao forno pré-aquecido e asse em fogo médio por 40 minutos aproximadamente ou ate estar assado totalmente. Retire e deixe esfriar um pouco.

Desenforme, corte ao meio. Distribua metade do ganache, cubra com as bananas cortadas no sentido menor da forma, e cubra com mais ganache. Coloque a parte de cima do bolo em cima do recheio com cuidado.



Bombom de Pasta de Amendoim

Low carb
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES PARA A MASSA

1 barra de chocolate 70% derretido no micro ou em banho maria com 1 cs de óleo de coco
4 cs de pasta de amendoim crocante (eu gosto da crunchy da marca holy nuts)
1 cs de xilitol
100 ml de leite de coco
3 forminhas quadradas pequenas de silicone

MODO DE PREPARO

Bata no mixer a pasta de amendoim, o leite de coco e o xilitol. Ele ficara muito mais cremoso.

Agora cubra as forminhas com o chocolate no fundo e nas laterais. Leve ao freezer por uns 15 minutos. Retire e repita o processo.

Agora vamos rechear com o creme de pasta de amendoim. Leve ao freezer por mais uns minutinhos. Retire e finalize com mais uma camada de chocolate, e leve ao freezer por mais uns 15 minutos. Desenforme, e esta pronto.



Mousse de Abacate

Low carb
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

½ abacate avocado Maduro

1 banana

¼ de xícara de leite vegetal

2 cs de cacau em pó

1 scoop de whey protein sabor baunilha ou chocolate

MODO DE PREPARO

Bata tudo no mixer, transfira para uma taça. Polvilhe açúcar de coco por cima e cubra com nuts e frutas.



RQX

Torta Mousse

Low carb
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES PARA A TORTA

3 ovos
3 cs de óleo de coco
3 cs de açúcar de coco
3 cs de xilitol
200 ml de leite vegetal
2 cs de farinha de coco branca
1 xícara farinha de amendoim
1 xícaras de farinha de amêndoas
1 cs de fermento químico
 $\frac{3}{4}$ xícara de cacau em pó

INGREDIENTES PARA O MOUSSE

5 claras de ovos
180g de chocolate 70% derretido no micro ou em banho maria
200 ml de leite de coco deixado aberto na geladeira por 4 horas
3 cs de semente de chia

MODO DE PREPARO DA TORTA

Bata no liquidificador os ovos, o óleo, o açúcar de coco, o xilitol, o leite vegetal. Passe para uma vasilha e aos poucos acrescente os ingredientes secos, misturando bem. Por ultimo o fermento. Use uma forma redonda 23 cm, antiaderente com fundo removível e passe um pouco de óleo de coco no fundo e nas laterais. Despeje a massa do bolo e leve ao forno pré-aquecido à 180 graus. Cozinhe por 40 minutos aproximadamente. Retire do fogo e deixe esfriar. Desenforme, já passe para o prato que ira servir, corte a parte de cima, deixando o bolo com a parte superior reta.

MODO DE PREPARO PARA O MOUSSE:

Misture o chocolate com o leite de coco ate formar um ganache, adicione a chia e misture. Bata as claras em neve, incorpore o ganache de chocolate e misture delicadamente, sempre no mesmo sentido para ficar aerado.

Coloque novamente no bolo, somente a lateral da forma e ajuste, para que possamos colocar o mousse. Cubra com o mousse e leve a geladeira por no mínimo 5 horas, ou ate firmar. Retire a lateral com cuidado. Decore com riscos de chocolate derretido e frutas, como, physalis, morango, mirtilo, amora e framboesa.



Cuca de Uva

Low carb
Gluten Free
Lacteos Free

INGREDIENTES PARA A MASSA

3 ovos
3 cs de óleo de coco
3 cs de açúcar de coco
3 cs de xilitol
200 ml de leite vegetal
2 cs de farinha de coco branca
1 xícara farinha de amendoim
1 xícara de farinha de amêndoas
1 cs de fermento químico
 $\frac{3}{4}$ xícara de cacau em pó

INGREDIENTES PARA O CREME

200 ml de leite de coco
120g de açúcar demerara
1 cs de aveia
1 cc de extrato de baunilha

INGREDIENTES PARA A FAROFA

95g de aveia em flocos medio
30g de xilitol
30g de açúcar de coco
60g de farinha de amêndoas
60g de farinha de amendoim
1 cs de semente de linhaça dourada
2 cs de nozes trituradas
40 ml de óleo de coco

MODO DE PREPARO DA TORTA

Na batedeira, bata o óleo de coco com o açúcar, os ovos e o sal. Acrescente o leite e as farinhas e bata mais. Deixe por ultimo o fermento.

Passe a massa para uma forma retangular untada com óleo de coco e farinha de amêndoas. Espalhe as uvas cortadas ao meio por cima da massa.

Coloque para assar em orno pré-aquecido à 18 °C, por 25 minutos. Retire, espalhe o creme e a farofa por cima, e leve para assar novamente por mais 15 minutos.

MODO DE PREPARO PARA O CREME

Em uma panela misture todos os ingredientes, e cozinhe em fogo baixo mexendo sempre ate engrossar e formar um creme.

MODO DE PREPARO PARA A FAROFA

Em um bowl misture todos os ingredientes secos. Aos poucos acrescente óleo de coco e misture bem. Até virar uma farofa.



Bolo de Paçoca com Doce de Leite

Low carb
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES PARA A MASSA

4 ovos
30g de açúcar de coco
30g de xilitol
40g de óleo de coco
250 ml de leite vegetal
5 paçocas zero açúcar em pedaços
1 xícara de farinha de amêndoas
2 xícaras de farinha de amendoim
1 e ½ xícara de farinha de aveia
1 cc de goma xantana
1 cs de fermento

INGREDIENTES PARA O RECHEIO

200g de pasta de amendoim crocante zero açúcar (eu gosto da marca holy nuts)
130 ml de leite de coco
1 cs de xilitol
2 cs de açúcar de coco

INGREDIENTES PARA A COBERTURA

1 receita de doce de leite (ver receita no e-book)
5 unidades de paçocas zero açúcar para decorar

MODO DE PREPARO DA MASSA

Bata na batedeira os ovos, com o xilitol, o açúcar de coco e o óleo de coco ate ficar cremoso. Adicione o restante dos ingredientes, mexendo bem, deixando por ultimo o fermento.

Em uma forma redonda de 23 cm, com fundo removível, untada com óleo de coco e farinha de amêndoas, coloque a massa e leve para assar, em forno pré-aquecido à 180 graus por 40 minutos aproximadamente ou ate estar assado por inteiro.

Retire e espere esfriar para desenformar.

MODO DE PREPARO PARA O RECHEIO

Bata tudo mixer ate virar um creme.

MODO DE PREPARO PARA A COBERTURA

Desenforme o bolo já frio e corte ao meio. Cubra com o recheio e tampe com a metade superior do bolo. Agora decore com doce de leite e paçoca.



Brownie

Low carb
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

1 xícara de óleo de coco
30g de xilitol
30g de açúcar de coco
4 ovos
100g de farinha de amêndoas
50g de farinha de coco branca
4 cs de farinha de amendoim
1 pitada de sal rosa
1 cs de fermento químico
80g de chocolate 70% derretido no micro ou em banho maria (prefira os chocolates de marcas que adoçam com xilitol e açúcar de coco)

INGREDIENTES PARA A COBERTURA

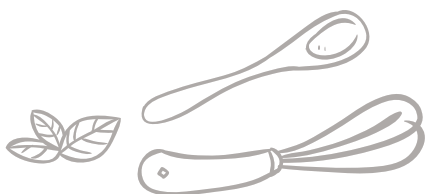
50g de chocolate 70% picado
1 receita de ganache
Nozes picadas

MODO DE PREPARO

Em um bowl misture todos os ingredientes secos, adicione os ovos e o óleo de coco e misture bem, por ultimo acrescente o chocolate derretido.

Forre uma forma retangular com papel manteiga e unte com óleo de coco e farinha de amêndoas. Transfira a massa e cubra com o chocolate picado. Leve para assar em forno pré-aquecido à 180 graus por 20 minutos.

Espere esfriar, retire com cuidado o papel manteiga, cubra com o ganache e nozes.



Cupcake

Low carb
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

Todas as receitas de massa de bolo, você pode fazer cupcakes. Basta ter as forminhas, de preferencia de silicone e distribuir a massa.

Depois de assados e frios, com cuidado você abre um buraco por cima e retira parte do miolo com uma colher pequena para por o recheio, como ganache, doce de leite, coco e etc.

Para a cobertura é importante que o ganache e o doce de leite tenham reduzido bastante no fogo e terem ficado bem firmes para por no bico de confeitiro.

Se necessário adicione mais biomassa de banana, para firmar.

IDEIAS DE CUPCAKES BASEADO NAS RECEITAS QUE VOCE JÁ APRENDEU

Bolo de Cenoura com recheio de ganache com nozes e cobertura de ganache.

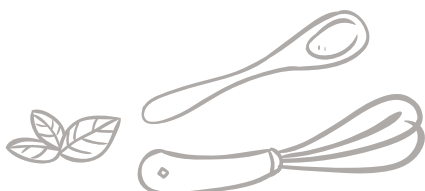
Bolo de Chocolate com ganache e nozes

Bolo de paçoca com recheio de creme de amendoim e cobertura de doce de leite

Bolo de Chocolate com recheio de creme de coco e cobertura de ganache

Bolo de Banana com doce de leite

Bolo de Chocolate com mousse de limão e cobertura de ganache



Muffin de Laranja

Low carb
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

3 ovos
½ xícara de óleo de coco
3 cs de xilitol
2 cs de açúcar de coco
1 pitada de sal rosa
½ xícara de suco de laranja
½ cc de extrato de baunilha
Raspas de laranja
1 xícara de farinha de amêndoas
½ xícara de farinha de aveia
1 cs de fermento químico
Cobertura de laranja (olhar receita em molhos)
Forminhas de papel para cupcakes

MODO DE FAZER

Em um bowl misture e bata os líquidos até ficar cremoso. Adicione os secos aos poucos e misture até ficar uma massa homogênea. Coloque o fermento por último. Em uma forma para cupcakes coloque as forminhas de papel e despeje a massa em cada buraco.

Asse em forno pré-aquecido à 180 graus por 20 minutos. Retire, cubra com o molho de laranja e as raspas.



Muffin de Mirtilo

Low carb
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

1 ovo
1 xícara de leite de amêndoas
125g de farinha de amêndoas
100g de farinha de aveia
25g de farinha de linhaça dourada
4 cs de óleo de coco
3 cs de xilitol
3 cs de açúcar de coco
1 cs de fermento
1 xícara de mirtilo

MODO DE FAZER

Em um bowl misture e bata os líquidos ate ficar cremoso. Adicione os secos aos poucos e misture até ficar uma massa homogênea. Coloque o fermento por ultimo, e adicione os mirtilos na massa.

Em uma forma para cupcakes coloque as forminhas de papel e despeje a massa em cada buraco.

Asse em forno pré-aquecido à 180 graus por 20 minutos.

Essa receita é muito versátil, você pode fazer com frutas diferentes, basta substituir o mirtilo por tâmaras, framboesa, cranberry, gotas de chocolate, amoras e etc.



Muffin de Morango

Low carb
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

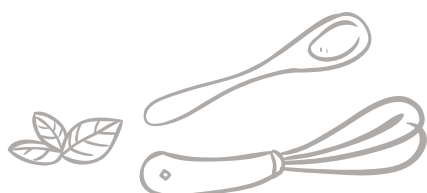
INGREDIENTES

- 1 ovo
- 4 cs de óleo de coco
- 4 cs de xilitol
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- ¼ xícara de farinha de coco
- ¼ xícara de farinha de aveia
- ½ xícara de leite de amêndoas
- 1 cs de fermento químico
- 1 receita de geleia de morango (ver receita no e-book)

MODO DE FAZER

Em um bowl misture e bata os líquidos até ficar cremoso. Adicione os secos aos poucos e misture até ficar uma massa homogênea. Coloque o fermento por último. Em uma forma para cupcakes coloque as forminhas de papel e despeje um pouquinho da massa, até um pouco menos da metade, coloque uma colher da geleia e cubra com mais massa. Asse em forno pré-aquecido à 180 graus por 20 minutos.

Pode decorar com cobertura de ganache e morango.



Muffin de Chocolate e Mel

Low carb
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

2 ovos
5 cs de mel puro
1 cs de açúcar de coco
2 cs de xilitol
2 cs de farinha de amêndoas
2 cs de farinha de aveia
1 cs de farinha de coco branca
4 cs de óleo de coco
1 cs de fermento
3 cs de cacau em pó
Gotas de chocolate 70%

MODO DE FAZER

Em um bowl misture e bata os líquidos ate ficar cremoso. Adicione os secos aos poucos e misture até ficar uma massa homogênea. Coloque o fermento por ultimo, e adicione as gotas de chocolate na massa.

Em uma forma para cupcakes coloque as forminhas de papel e despeje a massa em cada buraco.

Asse em forno pré-aquecido à 180 graus por 20 minutos.

