

RECEITAS CURSO BOLOS VEGANOS

- MUFFIN DE BANANA E CHOCOLATE (SEM AÇÚCAR)

Ingredientes:

2 bananas bem maduras

1 xícara de farinha de aveia ou aveia em flocos fina

2 colheres de farinha de linhaça (hidratada com 4 colheres de água)

2 colheres de óleo de coco (líquido)

8-10 tâmaras sem caroço, hidratadas por pelo menos 2h

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

30-50g de chocolate 70% (vegano) picado

Bater no liquidificador as bananas com as tâmaras hidratadas e o óleo de coco até obter um creme. Colocar esse creme numa tigela e misturar o restante dos ingredientes. Dividir a massa em forminhas de cupcake de silicone. Colocar as forminhas em uma assadeira e levar ao forno 180 graus por cerca de 20 minutos.

BOLO DE CENOURA (SEM GLÚTEN)

Ingredientes:

(bolo)

2 cenouras grandes raladas

1 xícara de açúcar mascavo ou demerara

½ xícara de farinha de grão de bico

½ xícara de polvilho doce

1 xícara de farinha de arroz integral

½ xícara de óleo de girassol

2 colheres de sopa de farinha de linhaça (hidratada em 6 colheres de água)

1 colher de sopa de vinagre de maçã

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

Bater no liquidificador as cenouras, o óleo, a linhaça hidratada, o vinagre e cerca de 1/3 a 1/2 de xícara de água. Colocar esse creme numa tigela e misturar os demais ingredientes. Colocar a massa numa assadeira para bolo e levar ao forno 200 graus por aproximadamente 30 minutos.

(cobertura)

1 xícara de leite de coco fresco

2 inhames cozidos e sem casca

½ xícara de melado de cana

2 colheres de sopa de cacau em pó

Bater todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme bem homogêneo. Levar esse creme ao fogo baixo em uma panela até engrossar um pouco.

BOLO INTEGRAL DE MAÇÃ, DAMASCO E NOZES

Ingredientes:

1 xícara de farinha de trigo integral

1 xícara de aveia em flocos ou farinha de aveia

1 ½ xícara de leite de coco fresco

½ xícara de melado de cana

1 maçã picadinha

6-8 damascos secos picados

1/3 de xícara de nozes ou castanhas picadas

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

Misture numa tigela todos os ingredientes sendo o bicarbonato por último. Coloque a massa numa assadeira para bolo e leve ao forno 200-220 graus por aproximadamente 30 minutos.

BROWNIE DE ABÓBORA

Ingredientes:

1 ½ xícara de abóbora cabotia cozida

¼ de xícara ou mais de açúcar de coco ou mascavo

1 xícara de aveia

¼ de xícara de nozes ou castanhas

1/3 de xícara de óleo de coco

8-10 tâmaras sem caroço hidratadas por 2h

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

2-3 colheres de sopa de cacau em pó

Colocar os ingredientes no processador, começando pela abóbora, as tâmaras e o óleo de coco. Em seguida adicionar os demais ingredientes e bater até obter uma massa bem densa.

Por último adicione as nozes e bata só um pouco, apenas para elas quebrarem um pouco. Com ajuda de uma espátula, colocar a massa numa assadeira e levar ao forno 240 graus por 20-25 minutos.

BOLO DE FUBÁ COM CALDA DE COCO

Ingredientes:

(bolo)

1 a 1 ½ xícaras de leite de coco fresco

½ xícara de farinha de grão de bico

1 xícara de fubá orgânico

½ xícara de farinha de arroz integral

4 colheres de coco ralado ou resíduo de leite de coco

1 colher de farinha de linhaça (hidratada em 4 colheres de água)

1 xícara de açúcar demerara ou mascavo

1/3 de xícara de óleo de coco

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

Numa tigela adicione e misture todos os ingredientes, sendo o bicarbonato por último.

Coloque a massa numa assadeira untada com óleo de coco e leve ao forno 200 graus por cerca de 30-35 minutos.

(calda de coco)

½ xícara de água

1/3 de xícara de coco ralado

¼ de xícara de açúcar demarara

2 colheres de sopa de óleo de coco

Numa panela, colocar o óleo de coco, adicionar o açúcar e misturar. Juntar o coco ralado e a água e deixe ferver por 1 ou 2 minutos. Coloque a calda no bolo ainda quente.