



ACESSE MAIS RECEITAS AQUI: <https://escolavegana.com/>

Bolo de Amendoim Sem Glúten Vegano

Se você está em busca de uma receita deliciosa, saudável e totalmente vegana, o Bolo de Amendoim Sem Glúten Vegano é a escolha perfeita.

Além de ser uma sobremesa saborosa, é uma opção excelente para quem tem restrições alimentares.

O bolo é fácil de fazer e utiliza ingredientes simples, que você provavelmente já tem na sua cozinha. Vamos explorar essa maravilha vegana juntos e descobrir como preparar esse bolo que vai surpreender o seu paladar e agradar a todos.

A História do Bolo de Amendoim Sem Glúten Vegano

O bolo de amendoim é uma receita que vem ganhando popularidade nos últimos anos, especialmente entre aqueles que seguem uma dieta vegana e sem glúten.

Sua origem não é exatamente definida, mas o uso de amendoim em sobremesas é uma prática antiga, principalmente em culturas onde o amendoim é um ingrediente tradicional.

O que torna este bolo especial é a combinação de amendoim com ingredientes veganos e sem glúten, criando uma opção deliciosa e inclusiva para todos os tipos de dietas.

Ingredientes - Bolo de Amendoim Sem Glúten Vegano

Para preparar o Bolo de Amendoim Sem Glúten Vegano, você vai precisar de alguns ingredientes básicos, que juntos criam uma combinação perfeita de sabor e textura. Cada um desses ingredientes foi escolhido para garantir que o bolo seja não apenas gostoso, mas também fácil de preparar.

Ingredientes:

- 1 xícara de amendoim torrado sem sal (150g)
- 1 xícara de farinha de arroz (140g)
- 1/2 xícara de fécula de batata (70g)
- 1/2 xícara de polvilho doce (60g)
- 1 xícara de açúcar de coco (200g)
- 1/2 xícara de óleo de coco (120ml)
- 1 xícara de leite de amêndoas (240ml)
- 1 colher de sopa de linhaça dourada moída (15g)
- 3 colheres de sopa de água (45ml)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (5ml)
- 1 colher de sopa de fermento em pó (14g)
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo - Passo a Passo

Agora que você já reuniu todos os ingredientes, é hora de colocar a mão na massa. O modo de preparo é simples e pode ser feito em alguns passos fáceis. Vamos lá!

Modo de Preparo:

1. Preparar a linhaça: Em uma tigela pequena, misture a linhaça moída com 3 colheres de sopa de água e deixe descansar por cerca de 10 minutos, até formar uma consistência gelatinosa. Isso vai substituir o ovo na receita.
2. Preparar o amendoim: Triture o amendoim torrado no processador até obter uma farinha fina. Reserve.
3. Misturar os ingredientes secos: Em uma tigela grande, combine a farinha de arroz, a fécula de batata, o polvilho doce, o açúcar de coco, a farinha de amendoim preparada e uma pitada de sal. Misture bem até que todos os ingredientes estejam homogêneos.
4. Adicionar os ingredientes úmidos: Em outra tigela, misture o óleo de coco derretido, o leite de amêndoas, o extrato de baunilha e a mistura de linhaça que estava descansando. Mexa bem para combinar.
5. Combinar as misturas: Adicione os ingredientes úmidos à tigela dos ingredientes secos. Misture até que a massa fique homogênea e sem grumos.
6. Adicionar o fermento: Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente, apenas até incorporar. O fermento é o responsável por fazer o bolo crescer, então não misture demais.
7. Assar o bolo: Despeje a massa em uma forma untada com óleo de coco e polvilhada com farinha de arroz. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C e asse por cerca de 35-40 minutos, ou até que um palito inserido no centro do bolo saia limpo.

Dicas adicionais:

- Se quiser um bolo ainda mais saboroso, você pode adicionar pedaços de amendoim torrado à massa.
- Para uma cobertura simples, misture açúcar de confeitiro com um pouco de leite de amêndoas até obter uma consistência cremosa e espalhe sobre o bolo ainda quente.

Dúvidas Comuns

1. Posso substituir o leite de amêndoas por outro leite vegetal?
 - Sim, você pode usar leite de soja, leite de aveia ou qualquer outro leite vegetal de sua preferência.
2. Qual é a melhor maneira de baratear a receita?
 - Você pode substituir o açúcar de coco por açúcar demerara ou cristal e o óleo de coco por óleo de girassol.
3. Como faço para ampliar essa receita para 2 ou 4 pessoas?
 - Para dobrar a receita, basta duplicar todos os ingredientes. Para quatro pessoas, multiplique todos os ingredientes por quatro.
4. Posso usar outro tipo de farinha sem glúten?
 - Sim, você pode substituir a farinha de arroz por farinha de aveia ou farinha de amêndoa.
5. Como armazenar o bolo corretamente?
 - Guarde o bolo em um recipiente fechado em temperatura ambiente por até 3 dias ou na geladeira por até uma semana.

Benefícios dos Ingredientes

Os ingredientes do Bolo de Amendoim Sem Glúten Vegano são cuidadosamente selecionados para proporcionar sabor e qualidade.

O amendoim é rico em proteínas e gorduras boas, o óleo de coco oferece uma textura incrível e o leite de amêndoas é uma alternativa saudável ao leite convencional. Esses ingredientes não só fazem um bolo delicioso, mas também são ótimos para uma alimentação equilibrada.

As Melhores Ocasões para Servir o Bolo de Amendoim Sem Glúten Vegano

O Bolo de Amendoim Sem Glúten Vegano é perfeito para várias ocasiões. Ele é uma ótima opção para um café da tarde com amigos, um lanche especial para crianças, ou até mesmo como sobremesa em um jantar vegano. Harmonize com um chá de camomila ou um café bem passado para complementar os sabores do bolo. É versátil e sempre agrada!

Como Ganhar uma Renda Extra com o Bolo de Amendoim Sem Glúten Vegano

1. Venda em feiras e eventos: Leve seu bolo para feiras de produtos naturais ou eventos veganos, onde há grande demanda por opções saudáveis e sem glúten.
2. Aceite encomendas: Divulgue nas redes sociais e aceite encomendas para festas e eventos, garantindo uma renda extra regular.
3. Parcerias com cafés: Ofereça seu bolo para cafés e bistrôs locais que procuram por opções veganas e sem glúten para seus clientes.

Conclusão

Preparar o Bolo de Amendoim Sem Glúten Vegano é uma experiência gratificante que resulta em uma sobremesa deliciosa e inclusiva. Esperamos que você tenha gostado dessa receita e que ela faça sucesso na sua casa.

Não se esqueça de deixar sua opinião e sugestões nos comentários. Vamos continuar compartilhando receitas incríveis e saudáveis aqui na Escola Vegana!