



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

Tapioca de Doce de Leite Sem Glúten Vegana

Se você está em busca de uma sobremesa deliciosa, 100% vegana e que não contém glúten, a Tapioca de Doce de Leite Sem Glúten Vegana é a escolha perfeita.

Esta receita une a simplicidade da tapioca com a cremosidade do doce de leite de amêndoas, criando uma combinação irresistível.

Seja você vegano ou apenas curioso para experimentar algo novo, esta receita vai surpreender pelo sabor e pela facilidade no preparo. Aqui na Escola Vegana, adoramos compartilhar receitas que são não apenas saborosas, mas também saudáveis e acessíveis. Vamos começar?

A História da Tapioca de Doce de Leite Sem Glúten Vegana

A tapioca, originária do Brasil, tem raízes profundas na cultura indígena. Feita a partir da fécula de mandioca, ela ganhou popularidade em todo o país devido à sua versatilidade e ao fato de ser naturalmente sem glúten.

Com o passar do tempo, diversas variações surgiram, incluindo versões doces e salgadas. A Tapioca de Doce de Leite Sem Glúten Vegana é uma dessas variações modernas, adaptando a tradicional tapioca para atender às dietas veganas.

O doce de leite de amêndoas é uma inovação recente, proporcionando uma alternativa saudável e deliciosa ao doce de leite convencional.

Ingredientes - Tapioca de Doce de Leite Sem Glúten Vegana

Antes de começarmos, é importante preparar todos os ingredientes. A lista pode parecer longa, mas acredite, vale cada detalhe. Vamos aos ingredientes:

Ingredientes:

- 1 xícara de goma de tapioca hidratada (200g)
- 1/2 xícara de doce de leite de amêndoas vegano (receita abaixo)
- 1/4 xícara de coco ralado (25g)
- 1 colher de chá de óleo de coco (5ml) (opcional, para untar a frigideira)

Ingredientes para o Doce de Leite de Amêndoas Vegano:

- 1 xícara de amêndoas cruas (150g)
- 4 xícaras de água (1 litro) para demolhar as amêndoas
- 2 xícaras de água (480ml) para o preparo do leite de amêndoas
- 1 xícara de açúcar demerara (200g)
- 1/2 xícara de açúcar mascavo (100g)
- 1 colher de sopa de extrato de baunilha (15ml)
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo - Passo a Passo

Agora, vamos ao preparo. Siga estes passos com calma e atenção para garantir uma Tapioca de Doce de Leite Sem Glúten Vegana perfeita.

Doce de Leite de Amêndoas Vegano:

1. Demolhar as amêndoas: Coloque as amêndoas cruas em uma tigela e cubra com 4 xícaras de água. Deixe de molho por pelo menos 8 horas ou durante a noite. Escorra e enxágue bem.
2. Preparar o leite de amêndoas: No liquidificador, adicione as amêndoas demolhadas e 2 xícaras de água fresca. Bata até obter uma mistura homogênea. Coe o leite usando um pano de prato limpo ou uma bolsa para leite vegetal, apertando bem para extrair todo o líquido. Reserve o leite de amêndoas e descarte ou reserve o resíduo sólido para outra receita.
3. Cozinhar o doce de leite: Em uma panela média, misture o leite de amêndoas, o açúcar demerara, o açúcar mascavo e a pitada de sal. Cozinhe em fogo médio, mexendo constantemente até que os açúcares se dissolvam completamente. Quando começar a ferver, adicione o extrato de baunilha e reduza o fogo para médio-baixo. Continue cozinhando, mexendo regularmente, por cerca de 45-60 minutos, ou até que a mistura reduza e atinja uma consistência espessa e cremosa.
4. Esfriar e armazenar: Deixe esfriar completamente antes de usar. Armazene em um pote de vidro esterilizado na geladeira por até duas semanas.

Tapioca:

1. Preparar a frigideira: Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio. Se desejar, unte levemente com óleo de coco.
2. Fazer a tapioca: Espalhe a goma de tapioca hidratada uniformemente sobre a frigideira quente, formando um círculo. Pressione levemente com uma espátula para compactar.

Cozinhe por cerca de 1-2 minutos, até que a goma esteja firme e se desgrude facilmente da frigideira.

3. Adicionar o recheio: Espalhe uma camada generosa de doce de leite de amêndoas vegano sobre metade da tapioca. Polvilhe o coco ralado por cima do doce de leite.

4. Dobrar a tapioca: Com a ajuda de uma espátula, dobre a tapioca ao meio, formando uma meia-lua. Pressione levemente para selar.

5. Servir: Retire a tapioca da frigideira e sirva quente.

Dicas adicionais:

- Se preferir um doce de leite mais caramelizado, aumente a quantidade de açúcar mascavo e ajuste o tempo de cozimento.

- Para um toque extra, adicione uma pitada de canela ao doce de leite durante o cozimento.

Dúvidas Comuns

1. Posso usar outro tipo de leite vegetal?

Sim, você pode usar leite de castanha, de soja ou de aveia, mas o sabor e a textura podem variar.

2. Como faço para baratear a receita?

Utilize coco ralado seco ao invés do fresco e substitua o açúcar demerara por açúcar refinado, se necessário.

3. Como ampliar a receita para 2 ou 4 pessoas?

Basta dobrar ou quadruplicar a quantidade de cada ingrediente, mantendo as proporções originais.

4. Posso usar goma de tapioca pronta?

Sim, mas verifique se é sem glúten e adequada para consumo vegano.

5. O que fazer se o doce de leite ficar muito espesso?

Adicione um pouco mais de leite de amêndoas e misture até atingir a consistência desejada.

Benefícios dos Ingredientes

Os principais ingredientes da Tapioca de Doce de Leite Sem Glúten Vegana trazem vários benefícios. A tapioca é uma ótima fonte de carboidratos, ideal para fornecer energia.

O leite de amêndoas é rico em proteínas e gorduras saudáveis. Já o coco ralado adiciona uma textura crocante e um toque tropical irresistível.

As Melhores Ocasões para Servir a Tapioca de Doce de Leite Sem Glúten Vegana

Esta tapioca é perfeita para um café da manhã especial, lanche da tarde ou até mesmo uma sobremesa após o jantar.

Ela também é uma excelente opção para surpreender visitas com algo diferente e delicioso. Harmonize com um chá de hortelã ou uma limonada fresca para complementar o sabor.

Como Ganhar uma Renda Extra com a Tapioca de Doce de Leite Sem Glúten Vegana

1. Venda em feiras locais: Leve suas tapiocas prontas para feiras de produtos naturais ou veganos.
2. Ofereça em cafés e bistrôs: Entre em contato com estabelecimentos locais e ofereça suas tapiocas como uma opção vegana no cardápio.
3. Delivery: Crie um serviço de entrega de tapiocas veganas para sua comunidade, utilizando redes sociais para promover o negócio.

Conclusão

Espero que você tenha gostado de aprender a preparar a Tapioca de Doce de Leite Sem Glúten Vegana. É uma receita fácil, deliciosa e perfeita para qualquer ocasião.

Experimente em casa e não se esqueça de deixar sua opinião e sugestões nos comentários. Aqui na Escola Vegana, adoramos saber como nossas receitas se saem na sua cozinha!