bem mais que salada

Doces

5 receitas veganas deliciosas

Por Loris Valim
Autora do blog
Bem Mais que Salada

Paçoquinha de Amendoim

INGREDIENTES

- 2 xícaras de amendoim torrado (sem sal e sem pele)
- 3 colheres de sopa de açúcar de coco (ou mascavo)
- 2 colheres de sopa de farinha de mandioca torrada
- 1 colher de sopa de melado de cana
- 1/2 colher de chá de sal
- Pitada de canela (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o forno em 180°C.
2. Coloque o amendoim em uma forma e leve ao forno pré aquecido por 8-10 minutos ou pode fazer no fogão, utilizando uma frigideira grande. (Esse processo é opcional, mas ajuda o amendoim a liberar seu óleo com mais facilidade).
3. Em um processador, bata todos os ingredientes até obter uma farofa úmida.
4. Com a ajuda de um aro de metal ou algo que sirva como forma, coloque um pouco da farofa e pressione bem com os dedos para modelar as paçoquinhas. Quanto mais compactar a farofa dentro da forma, mais firme sua paçoquinha vai ficar.
5. Retire da forma com cuidado e estão prontas para servir.

Trufas de Coco com Avelãs

INGREDIENTES

- 2 xícaras de coco ralado (sem açúcar)
- 2-3 colheres de sopa de melado de cana
- ¼ xícara de óleo de coco derretido
- ¼ xícara de leite de coco caseiro
- Pitada de sal
- Aproximadamente 15 avelãs torradas (sem pele)
- Coco ralado extra para enrolar os docinhos

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, coloque todos os ingredientes e misture com a ajuda das mãos. Também pode ser feito no processador de alimentos.
2. Pegue cerca de uma colher de sopa da massa e abra na palma da mão, adicione uma avelã no meio e modele no formato que preferir. Em seguida, passe no coco ralado para cobrir.
3. Coloque os docinhos em uma recipiente com tampa no refrigerador por no mínimo 30 minutos antes de devorar, digo, comer devagar.

NOTAS

- Pode substituir as avelãs por amêndoas, castanha do Pará picada ou nozes, que também fica uma delícia.

Snickers Vegano

INGREDIENTES

Camada 1

- 1 1/2 xícara de castanha de caju
- 1 xícara de aveia em flocos
- 3 colheres de sopa de melado de cana
- 1/2 xícara de pasta de amendoim
- Pitada de sal

Camada 2

- 200g de tâmaras picadas
- 2 colheres de sopa de melado de cana
- 3 colheres de sopa de óleo de coco derretido
- 1/4 xícara de pasta de amendoim
- 1/4 colher de chá de extrato de baunilha (opcional)
- Pitada de sal - se o amendoim não estiver salgado
- 180g de amendoim torrado (pode ser com sal)

Cobertura

- 180g chocolate amargo
- 1/4 xícara de leite vegetal (usei de coco)

MODO DE PREPARO

1. Comece preparando a primeira camada. No processador de alimentos, coloque a castanha de caju e a aveia em flocos. Bata até obter uma farinha fina e despeje em um bowl.
2. Adicione o melado de cana, a pasta de amendoim e o sal, mexa para misturar. A massa fica pesada, então é melhor usar as mãos!
3. Forre uma travessa de vidro* com papel manteiga, que cubra fundo e laterais. Despeje a massa e pressione com os dedos até formar uma camada compacta de aproximadamente 1 cm de espessura. Leve ao congelador enquanto prepara a segunda camada.
4. No processador de alimentos, coloque todos os ingredientes do caramelo, com exceção do amendoim e bata até obter uma pasta homogênea. Transfira para um bowl, acrescente o amendoim torrado e mexa para misturar.
5. Retire a travessa do congelador, despeje o caramelo e espalhe uniformemente sobre a base. Leve de volta ao congelador por aproximadamente 4 horas.
6. Após este tempo, derreta o chocolate em banho Maria. Retire do fogo e acrescente o leite vegetal, espere uns segundos e misture bem.
7. Pegue a travessa no congelador, retire o papel manteiga e corte o recheio em barras (do tamanho que preferir). Mergulhe cada barra no chocolate derretido e coloque-as em uma grade ou superfície forrada com papel manteiga.
8. Leve as barras para o refrigerador por uns 20 minutos e pode se deliciar.

Doce de Leite

INGREDIENTES

- 500ml de leite de amendoim
- 500ml de leite de arroz
- 1 xícara de açúcar mascavo
- Pitada de sal (opcional)
- 1/4 colher de chá de bicarbonato de sódio

MODO DE PREPARO

1. Numa panela grande e alta, junte os leites vegetais, o açúcar e a pitada de sal e leve ao fogo médio. Mexendo sempre até o açúcar dissolver completamente.
2. Cozinhe até o leite começar a engrossar, mexendo ocasionalmente. Abaixe o fogo para médio/baixo e acrescente o bicarbonato de sódio. Mexa até que o leite pare de subir.
3. Continue cozinhando por aproximadamente 30 - 40 minutos, mexendo de vez em quando até o creme engrossar e adquirir cor de caramelo. Se necessário, deixe cozinhar por mais tempo até atingir o ponto.
4. Desligue o fogo e com um batedor de arame ou colher de pau, mexa o doce de leite até esfriar. Isso vai evitar que ele fique opaco.
5. Depois de frio, transfira para um pote de vidro com tampa e leve ao refrigerador.

NOTAS

- Validade de aproximadamente 10 dias no refrigerador.

Tortelete de Limão com Hortelã

INGREDIENTES

Base

- 3/4 xícara de castanhas do Pará
- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 10 tâmaras
- 1 colher de sopa de melado de cana

Recheio

- 300g de abacate (1-2 unidades)
- 1/3 xícara de suco de limão (aproximadamente 4 unidades)
- 1/2 xícara de óleo de coco derretido
- 1/2 xícara de melado de cana
- 1/4 xícara de folhas de hortelã
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha (opcional)

Cobertura

- Chocolate amargo derretido

MODO DE PREPARO

Base

1. No processador de alimentos, bater todos os ingredientes até obter uma massa com pedacinhos.
2. Pressione com os dedos até cobrir todo o fundo de cada forminha. Leve ao congelador enquanto prepara o recheio.

Recheio

1. Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata até obter um creme liso e homogêneo.
2. Retire as forminhas do congelador e preencha com o recheio.
3. Leve as tortinhas de volta ao freezer por aproximadamente 4 horas antes de servir ou ao refrigerador por umas 8 horas.
3. Na hora de servir é só colocar o chocolate derretido por cima e se deliciar!

bem mais que salada

www.bemmaisquesalada.com

@bemmaisquesalada

/bemmaisquesalada