



eBook de Confeitaria
sem Glúten, sem Lactose e Vegana.



Introdução

Olá, tudo bem? Que bom que você baixou este eBook. Isso significa que você deu mais um passo em direção a uma alimentação mais saudável, ética, sustentável e vegana. Por que mais um passo? Porque muitas pessoas ficam no desejo, no “eu poderia”, “eu deveria”. Mas você já possui em mãos um material didático simples e eficaz que vai te ajudar nessa transição para uma vida mais saudável – seja para você aplicar na sua vida ou no seu negócio.

Podemos quase adivinhar que seus doces e bolos sem glúten, sem lactose e veganos não funcionam, não é mesmo? Ficam secos e sem graça... Por isso escolhemos receitas simples e infalíveis, para você sentir que consegue realizar isso e muito mais! Através deste material você vai aprender o passo a passo de:

- Fazer substituições de farinhas.
- Usar novos ingredientes, como oleaginosas, leites vegetais, frutas frescas e secas.
- Técnicas simples, porém eficazes, da confeitaria sem glúten, sem lactose e vegana.
- Se alimentar de uma maneira mais saudável, simples, barata e deliciosa!

Se você quiser saber um pouquinho mais sobre a Cake Vegan Cake, nossa história, trajetória, entre no nosso site ou nos siga através do Facebook e do Instagram. Por hora, só vamos dizer pra você que estamos na estrada desde 2013 e, desde então, nós crescemos, aprendemos e entendemos que todo o aprendizado que acumulamos gerou a responsabilidade de passar adiante nossos conhecimentos.

Então, este eBook é um presente pra você que nos segue, que pede os nossos bolos, que faz os nossos workshops. E a gente também pensou em você que ainda não pode consumir os nossos produtos e cursos. Claro que entendemos que existe uma crise enorme mundo afora e buscamos fazer a nossa parte também, dando acesso às nossas receitas para quem, neste momento, se encontra sem trabalho, sem dinheiro. Quem sabe com estas receitas você não consegue fazer uma renda extra, melhorar a sua alimentação e da sua família? A crise não é estritamente financeira, ela também é ética e moral, mas, juntas, estamos desconstruindo paradigmas e pilares da injustiça.

Então, agradecemos por ter baixado nosso material e esperamos que as suas preparações sejam um sucesso! Ah, se você se lembrar de alguma amiga, ou amigo, que vai amar estas receitas, passa o link do eBook pra eles, ok? Já íamos nos esquecendo de dizer também que todas as quintas-feiras fazemos uma receita ao vivo em nosso Facebook, às 20h, horário de Brasília.

Vem com a gente fazer parte dessa nova revolução!

Ju e Dona Regina - Cake Vegan Cake

“A felicidade só é real quando compartilhada”

MENU DO EBOOK

1) BANANA BREAD

2) BRIGADEIRO

3) CAJUZINHO SEM AÇÚCAR

4) MUSSE DE MANGA SEM AÇÚCAR

5) BROWNIE

6) TORTA FERREIRO ROCHER

7) PÃO DE BEIJO



Banana Bread

1 FORMA RETANGULAR DE PÃO – SERVE APROX. 10 FATIAS

INGREDIENTES

- 300 g de banana d'água bem maduras
- 1 e 1/2 xícara de farinha Aminna (ou outra mistura de farinhas sem glúten)
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 1/2 xícara de açúcar demerara
- 1 colher de café de sal marinho
- 1 e 1/2 colher de chá de fermento químico
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio

MODO DE FAZER

- 1) Preaqueça o forno em 180° a 200°.
- 2) Unte a forma com óleo vegetal e forre com papel manteiga.
- 3) Amasse as bananas.
- 4) Junte o óleo, o sal e o açúcar e misture com uma espátula.
- 5) Adicione a farinha e misture até todos os ingredientes incorporarem bem.
- 6) Agora, acrescente o fermento e o bicarbonato e misture gentilmente com a espátula.
- 7) Coloque a massa em uma forma retangular para pães.
- 8) Asse em forno baixo por aproximadamente 40 minutos.
- 9) Para ver se o Banana Bread está pronto, espete um palito de dentes no centro dele, se sair sequinho, está pronto!



Brigadeiro

FAZ APROX. 500 G DE BRIGADEIRO DE POTE

INGREDIENTES

- 150g de castanha de caju crua
- 1 xícara de açúcar demerara orgânico
- 250ml de água
- 40 a 60g de cacau em pó
- 50g de chocolate vegano em barra
- 1 colher de café de sal marinho

MODO DE FAZER

- 1) Deixe as castanhas de molho por 6 horas. Descarte a água do molho.
- 2) Bata as castanhas no liquidificador com a água até virar um creme bem lisinho. Não esqueça de raspar a parede do liquidificador, pois queremos um creme sem aspecto arenoso.
- 3) Misture o restante dos ingredientes numa panela e cozinhe em fogo médio, mexendo sem parar, sem esquecer de mexer nas extremidades da panela para não empelotar. Com aproximadamente 20 minutos, você terá um brigadeiro de pote (desgrudando do fundo da panela). De 30 a 40 minutos, você terá brigadeiro de enrolar.



Cajuzinho

RENDE APROX. 40 CAJUZINHOS

INGREDIENTES

- 200 g de amendoim torrado e moído
- 1 pitada de sal marinho
- 200 g de uvas passas secas ou outra fruta seca de sua preferência
- Cacau em pó para enrolar os cajuzinhos (opcional)
- 1/2 colher de sopa de óleo de coco

MODO DE FAZER

- 1) Bata todos os ingredientes no processador até o amendoim triturar bem e ficar uma massa homogênea.
- 2) Enrole os cajuzinhos em formato de bolinhas.
- 3) Passe no cacau.



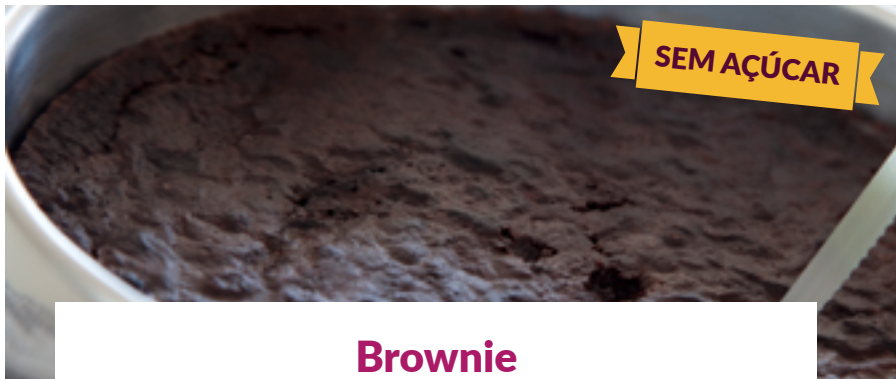
Musse de Manga

INGREDIENTES

- 2 mangas Palmer maduras grandes
- 600 ml de leite de coco fresco
- 3/4 de colher de sopa de Ágar-ágar

MODO DE FAZER

- 1) Ferva 600 ml de leite de coco com o Ágar-ágar e espere esfriar ligeiramente, mas não por completo.
- 2) Descasque a manga, fatie e tire bem o suco do caroço. Bata no liquidificador com o leite de coco concentrado e o Ágar-ágar.
- 3) Coloque num refratário ou taças e espere esfriar. Sirva gelado, enfeitado com frutas fatiadas.



Brownie

1 FORMA RETANGULAR DE FAZER PÃO DE FORMA OU 10 FORMINHAS DE EMPADA OU PÃO DE MELADO

INGREDIENTES

- 3 bananas d'água bem maduras (1 xícara)
- 1/2 xícara de aveia em flocos, farelo ou farinha
- 1/2 xícara de manteiga de amendoim ou ½ xícara de óleo vegetal
- 2 a 4 colheres de sopa de cacau
- 1 colher e chá de bicarbonato de sódio

MODO DE FAZER

- 1) Preaqueça o forno em 180°.
- 2) Bata no liquidificador a aveia, até virar uma farinha.
- 3) Amasse bem as bananas com um amassador de batata ou garfo.
- 4) Junte a manteiga de amendoim (ou o óleo) e o cacau e misture (se achar muito branquinha a massa, coloque mais cacau).
- 5) Quando a massa estiver bem lisinha, adicione o bicarbonato de sódio e misture bem, de forma gentil.
- 6) Unte 1 forma de pão de forma retangular e coloque a massa.
- 7) Leve ao forno por aproximadamente 20 minutos.

OBS: Para ver se seu brownie está pronto, espete um palito no centro. O palito deve sair meladinho.

OBS 2: Se fizer em forminhas de pão de melado, leva aproximadamente 10 minutos no forno.

OBS 3: Esta receita é muito versátil. Você pode adicionar baunilha, canela ou castanhas, pode trocar 2 colheres de sopa de aveia por farinha de chia ou alguma outra farinha proteica. Você pode, ainda, adicionar melado, açúcar mascavo. Enfim, dê asas à sua imaginação!



Torta Ferreiro Rocher

FORMA COM FUNDO REMOVÍVEL, DE 15 A 20 CM

INGREDIENTES

- 150 g de castanhas de caju cruas
- 150 g de chocolate vegano picado + 25 g para decorar
- 300 ml de água filtrada
- 1/4 de xícara de açúcar (ou à gosto)
- 1 colher de chá de Ágar-ágar (pode adicionar mais 1/2 colher de chá para maior consistência)
- Suco de 1/2 limão
- 100 g de avelãs torradas e descascadas + 20 g para decorar
- 100 g de tâmaras sem caroço
- 1 colher de chá de óleo de coco
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 pitada de sal marinho

MODO DE FAZER

- 1) Deixe as castanhas de caju de molho por 6 horas e descarte a água.
- 2) Ferva as castanhas com a água, o Ágar-ágar e o açúcar por 2 minutos.
- 3) Desligue o fogo e junte 150 g de chocolate em barra na panela. Mexa até o chocolate derreter e reserve.
- 4) Bata as avelãs, as tamaras, o sal e o cacau em um processador até a mistura virar uma farofa, quase uma pasta.
- 5) Espalhe a massa no fundo da forma e aperte bem.
- 6) Agora, transfira suas castanhas fervidas no Ágar-ágar com chocolate para um liquidificador, junte o suco de limão e bata bem até o creme ficar bem lisinho, sem consistência arenosa.
- 7) Transfira o creme para a forma em cima da base de avelãs com tâmaras e leve à geladeira por pelo menos 6 horas.
- 8) Desenforme e enfeite com as avelãs picadas e o chocolate derretido (basta jogar em cima da torta com uma colher).



Pão de Beijo

FAZ APROX. 40 PÃES DE BEIJO (PÃES DE QUEIJO VEGANOS)

INGREDIENTES

- 2 xícaras de polvilho doce
- 1 e 1/2 xícara de polvilho azedo
- 1 e 1/2 xícara de purê de batata batia, doce ou inhame
- 1 xícara de água morna
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 1/2 colher de sopa de sal ou à gosto
- Temperos à gosto (orégano, alho, cebola em pó, ervas finas, etc)

MODO DE FAZER

- 1) Preaqueça o forno em 200°.
- 2) Misture tudo com as mãos, até a massa ficar homogênea.
- 3) Faça bolinhas tamanho coquetel.
- 4) Coloque para assar por aproximadamente 30 minutos no forno preaquecido.

OBS: Você pode congelar as bolinhas antes de assar por até 30 dias.

Aceita um docinho?

Esse simples ato de gentileza pode ser uma tortura diária se você ama doces mas **não pode** ou **não quer** consumir certos ingredientes como leite, glúten, açúcar refinado...

Daí você vai experimentar os doces disponíveis ou **testar receitas** que você encontra na internet, e vamos ser sinceros? Não são gostosos... E aí?

Curso de Confeitaria Sem Glúten e Sem Lactose

Bom, foi pensando nisso que desenvolvemos o nosso **Curso de Confeitaria Sem Glúten e Sem Lactose**, totalmente online, onde vamos te ensinar o **passo a passo das técnicas que utilizamos aqui, na cozinha da Cake Vegan Cake**. São 11 videoaulas imperdíveis com 8 receitas inscriteis, além de orientações de utensílios, equipamento e ingredientes, dicas de decoração de doces e muito mais!

A gente vai te ensinar, de maneira simples e sem mistérios, os segredos e truques da confeitaria sem glúten e vegana. **Você vai poder fazer o melhor bolo de chocolate sem glúten da vida**, seja na sua casa ou no seu negócio.

Gostou?

Não perca essa oportunidade! Acesse o site e veja o que nossos alunos têm para dizer sobre o curso que mudou a vida de muita gente:

QUERO SABER MAIS SOBRE O CURSO



Cake **Vegan** Cake

A **Cake Vegan Cake** já está a quase 5 anos no mercado e é uma **referência em confeitaria vegana e em doces sem glúten**. Neste ano, nós vamos chegar a marca de 1000 alunos e, além disso, fazemos parte do time de professores do primeiro curso de Gastronomia Vegana do Brasil, na Universidade Unisum.

