



SOBREMESAS SEM AÇÚCAR







Todos Os Direitos Reservados - Paraíso Das Confeiteiras



MUFFIN DE PASTA DE AVELA E CACAU

Ingredientes

- ¾ de xícara de farinha de espelta (ou farinha integral).
- 1 e ½ colher (sopa) de fermento biológico.
- 1 pitada de sal.
- ¼ de xícara de purê de maçã (puro).
- ¼ de xícara de açúcar de coco.
- ½ colher (sopa) de linhaça.
- 3 colheres (sopa) de Pasta de Avelã e Cacau.
- 1 colher (sopa) de óleo de coco.
- ½ colher (sopa) de extrato natural de baunilha.
- ½ xícara de leite de amêndoas.
- ½ colher (sopa) de vinagre de maçã.
- ¼ de xícara de nibs de cacau.
- 2 colheres (sopa) de avelãs picadas (opcional).

Modo De Preparo

- Pre-aqueça o forno a 180º; Junte os 3 primeiros ingredientes em um bowl; Em uma outra tigela, misture o purê de maçã com o vinagre; Agora, misture os ingredientes molhados aos secos até ter uma massa homogênea; Adicione os nibs de cacau e avelãs picadas à massa; Divida em 6 forminhas para muffin e asse por 20 minutos ou até ficarem douradinhos e firmes no topo.

Todos Os Direitos Reservados - Paraíso Das Confeiteiras



BOLO DE CHOCOLATE

Ingredientes

- 6 ovos.
- 1 xícara e ½ de chá de adoçante culinário.
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo.
- 3 colheres de sopa de amido de milho.
- ½ xícara de chá de achocolatado diet.
- 1 embalagem de leite de coco light.
- 1 xícara de chá de óleo.
- 2 colheres de sopa de fermento químico em pó.

Cobertura :

- ½ embalagem de pó para preparo de sobremesa sabor leite condensado zero açúcar.
- 6 colheres de sopa de achocolatado diet.
- 1 embalagem de creme de leite light.

Modo De Preparo

- Para a massa, bata as claras em ponto de neve. Adicione o adoçante e ligue a batedeira novamente. Acrescente as gemas, a farinha de trigo, o amido de milho, o achocolatado, o leite de coco e o óleo. Misture bem. Por último, inclua o fermento químico em pó e mescle com uma colher. Unte com óleo e enfarinhe uma forma para pudim. Despeje a massa do bolo de chocolate simples e leve para o forno preaquecido a 180 graus. Deixe assar por aproximadamente 45 minutos. Faça o teste do palito para conferir se está no ponto. Retire assim que estiver totalmente assado.
- Aguarde esfriar e desenforme. Para a cobertura, faça o leite condensado seguindo as orientações do fabricante. Leve para uma panela com o creme de leite e o achocolatado. Mexa até virar um creme. Espalhe por cima do bolo já pronto.

Todos Os Direitos Reservados - Paraíso Das Confeiteiras



GELEIA DE MORANGO COM CHIA

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de morangos orgânicos, higienizados e picados.
- 1 colher (sopa) rasa de farinha de maracujá.
- 1 colher (sopa) do suco de limão siciliano.
- 2 colheres (chá) de agave (opcional).
- 1 colher (sopa) de semente de chia.

Modo De Preparo

- Em um liquidificador, bata os morangos, a farinha de maracujá e o suco do limão até obter uma pasta. Experimente, caso julgue necessário, acrescente açúcar de coco e bata novamente; Transfira os morangos batidos para uma tigela, adicione as sementes de chia, mexa bem e aguarde hidratar por 20 minutos; Misture novamente.
- A geleia esta pronta para ser servida.

Todos Os Direitos Reservados - Paraíso Das Confeiteiras



BOLO DE BANANA COM CANELA

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de fermento em pó.
- 2 colheres (chá) de canela em pó.
- 1 xícara de leite desnatado.
- 2 xícaras de farinha de trigo.
- ½ xícara de adoçante forno e fogão.
- 50 gramas de margarina.
- 3 ovos.

Modo De Preparo

- Bater as gemas com o adoçante e a margarina, até obter um creme. Peneirar a farinha de trigo, o fermento e uma colher de canela. Juntar à primeira mistura, colocar o leite e, por último, as claras em neve. Numa forma untada e polvilhada com farinha, colocar as bananas em rodelas e polvilhar com farinha e canela. Cobrir com a massa e levar ao forno para assar.

Todos Os Direitos Reservados - Paraíso Das Confeiteiras



FROZEN DE MANGA COM CASTANHAS

Ingredientes

- 2 mangas maduras picadas e congeladas.
- 1 copo (200ml) de iogurte natural.
- 1 colher (sopa) de biomassa de banana verde.
- Raspas de limão a gosto.
- Folhas de hortelã fresca a gosto.

Cobertura :

- 4 colheres (sopa) de castanhas picada.
- Folhas de hortelã fresca picada.

Modo De Preparo

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e deixe bater até ficar uma mistura homogênea.
- Coloque em um recipiente e leve ao freezer por 1 hora.
- Sirva com as castanhas picadas e a hortelã para decorar.

Todos Os Direitos Reservados - Paraíso Das Confeiteiras



BOLO DE TAPIOCA

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de massa para tapioca.
- 1 xícara (chá) leite de coco light.
- 1 xícara (chá) de adoçante culinário.
- 2 ovos (retirar a pele da gema).
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco.
- 1 colher (sopa) de fermento químico.
- Coco ralado grosso.

Modo De Preparo

- No liquidificador, bata os ovos, o adoçante culinário e o óleo de coco.
- Em seguida, acrescente o leite de coco e a massa de tapioca.
- Bata por mais 5 minutos.
- Desligue o liquidificador e coloque o fermento em pó químico.
- Separe uma forma com buraco no meio e despeje toda a massa.
- Leve ao forno pré-aquecido por 40 minutos ou até que comece a dourar.
- Depois de assado, espere esfriar para desenformar o bolo de tapioca em um prato e espalhe coco ralado grosso por cima para decorar.

BRIGADEIRO DUKAN

Ingredientes

- 6 colheres (sopa) de leite de soja em pó.
- 1 colher (sopa) de adoçante culinário.
- 1 colher (sopa) de cacau em pó.
- Água fervente.

Modo De Preparo

- Em um recipiente, coloque todos os ingredientes e adicione aos poucos a água fervente, mexendo sempre até adquirir consistência de cremosa. Deixe descansar, até a massa ficar com consistência de brigadeiro mole.

Todos Os Direitos Reservados - Paraíso Das Confeiteiras



PANNA COTTA COM CALDA VERMELHA

Ingredientes

- 1 xícara de chá de leite desnatado.
- 1 lata de creme de leite light.
- 2 cravos-da-índia.
- 1 canela em pau.
- 3 sementes de cardamomo.
- 4 colheres de sopa de adoçante culinário.
- 1 colher de sopa de gelatina sem sabor hidratada em 5 colheres de sopa de água fria.
- 1 copo de iogurte desnatado.

Calda :

- 200g de framboesa congelada.
- 2 colheres de sopa de adoçante culinário.
- 1 colher de sopa de suco de limão.
- ½ xícara de chá de água.

Modo De Preparo

- Comece a panna cotta juntando o creme de leite, as especiarias e o adoçante em uma panela. Leve para o fogo em temperatura média. Mexa até que levante fervura.
- Desligue o fogo e acrescente a gelatina. Peneire o líquido resultante e adicione o iogurte. Mexa bem até que todos os ingredientes se misturem. Aguarde esfriar e despeje em forminhas untadas com óleo. Armazene na geladeira por seis horas.
- Misture os ingredientes da calda em uma panela. Cozinhe em fogo baixo por mais ou menos dez minutos. Desligue e despeje em um pote. Leve para a geladeira. Depois do tempo estipulado, desenforme a panna cotta em um pratinho de sobremesa. Regue com a calda e saboreie.

Todos Os Direitos Reservados - Paraíso Das Confeiteiras