
Marrara
Bortoloti
PANETONES
SAUDAVEIS

PANETONE FIT

Ingredientes

4 ovos
4 xícaras (chá) de farinha de arroz integral
40g de fermento instantâneo seco
2 copos de água morna
2 xícaras (chá) de polvilho doce
1 xícara (chá) de farinha de aveia
2 xícaras (chá) de açúcar demerara ou xilitol
1 xícara de fécula de batata
400 ml de leite de coco
4 colheres (sopa) de linhaça
1 xícara (chá) de frutas desidratadas
1 xícara (chá) de uvas passas
1/2 xícara (chá) de cacau 100%
2 xícaras (chá) de lâminas de amêndoas ou nozes picadas

Modo de Preparo

Em uma bacia ou tigela misture bem a farinha de arroz com o fermento e acrescente aos poucos a água morna e mexa delicadamente com as mãos até ficar com uma consistência firme. Deixe a massa descansar de 15 a 20 minutos.

Enquanto isso, em uma outra bacia ou tigela maior, coloque o polvilho doce, a fécula de batata, o açúcar demerara e misture bem, em seguida acrescente os ovos, o leite de coco e misture com as mãos um pouco mais até a massa encorpar.

Junte essa mistura com a massa que estava descansando usando as mãos e misture bem.

Por último, acrescente a linhaça, as amêndoas, as frutas desidratadas, as uvas passas e o cacau 100%.

Coloque a massa na forma de Panetone e deixe descansar, para que possa crescer por aproximadamente 1 hora.

Asse em forno pré-aquecido em 180 graus por aproximadamente 30 a 40 minutos. Rende 2 formas de Panetone de 500g

PANETONE SAÚDAVEL DE LIQUIDIFICADOR

Ingredientes

3 ovos
1 colher (sopa) de essência de Panetone
Caldo de uma laranja
Raspas de laranja e limão a gosto
2 colheres (sopa) de manteiga sem sal ou óleo de coco
3 colheres (sopa) de farinha de amêndoas ou farinha de aveia
3 colheres de (sopa) de farinha de arroz integral ou farinha de aveia
Uvas passas pretas e brancas a gosto
2 colheres (sopa) de cacau 70%
10g de fermento biológico seco

Modo de Preparo

Em um liquidificador vamos bater os ovos, a essência de Panetone, o caldo de laranja e as raspas de laranja e limão e a manteiga sem sal.

Em outra tigela vamos colocar a farinha de amêndoas, farinha de arroz integral, as uvas passas o cacau 70% e misturar bem.

Em seguida, misture o conteúdo que bateu no liquidificador com esses ingredientes secos, adicionando o fermento em pó por último.

Após misturar bem, a massa ficará parecida com uma massa de bolo.

Asse em forno pré-aquecido em 180 graus por aproximadamente 30 a 40 minutos.

Rende 2 formas de Panetone de 500g

CHOCOTONE LOW CARB

Ingredientes

6 ovos

1 colher (sopa) de essência de Panetone

150g de xilitol ou 7 colheres (sopa) de adoçante culinário

20g de fermento em pó seco

Raspas de laranja e limão a gosto

1 colher (chá) de goma xantana

250g de farinha de aveia ou farinha de arroz integral

100g de chocolate picado 70% a 85% sem açúcar

Modo de Preparo

Em uma tigela comece batendo os ovos e a essência de Panetone, em seguida adicione o adoçante culinário ou xilitol, a goma xantana e o fermento e misture bem até ficar uma massa bem homogênea.

Agora acrescente a farinha de aveia ou arroz integral e misture até que toda a farinha se incorpore a massa, depois adicione o chocolate picado e misture novamente.

Deixe a massa descansar por aproximadamente 1h e asse em forno pré-aquecido em 180 graus por aproximadamente 30 a 40 minutos.

Rende 2 formas de Panetone de 500g

CHOCOTONE SEM GLUTEM E SEM LACTOSE

Ingredientes

3 ovos

1/2 xícara (chá) de água morna
1 colher (sopa) de açúcar demerara
10g de fermento biológico seco
1 xícara (chá) de açúcar demerara
100ml de suco de laranja
2 xícaras (chá) de farinha de arroz
1/2 xícara (chá) de fécula de batata
1/2 xícara (chá) de polvilho doce
1/2 xícara (chá) de farinha de linhaça
60ml de óleo de girassol ou de coco
1 colher (sopa) de essência de Panetone
1 colher (chá) de goma xantana
Pedaços de chocolate 70% sem lactose

Modo de Preparo

Vamos começar pela esponja... Misture a água morna, 1 colher de açúcar demerara e as 10g de fermento biológico seco, misture bem e deixe descansar.

Agora vamos a massa... Comece misturando os ovos e o açúcar demerara. Aos poucos, incorpore os ingredientes secos e depois a esponja, misture bem e por último coloque a goma xantana e misture mais um pouco.

Depois acrescente os pedaços de chocolate e coloque em formas de Panetone de 500g e deixe crescer por aproximadamente 30 minutos.

Asse em forno pré-aquecido em 180 graus por aproximadamente 30 a 40 minutos.

Rende 2 formas de Panetone de 500g

PANETONE VEGANO

Ingredientes

Esponja

120g de farinha de trigo

30 gramas de fermento biológico seco

120ml de água morna

Massa

350g de farinha de trigo

6 colheres (sopa) de açúcar demerara

1/2 colher (chá) de sal

2 colheres (sopa) de lecitina de soja

120ml de água morna

2 colheres (chá) de essência de Panetone

1 colher (sopa) de raspas de laranja e limão

4 colheres (sopa) de óleo de soja

1 xícara (chá) de frutas cristalizadas

1 xícara (chá) de uvas passas

Modo de Preparo

A primeira etapa é sempre preparar a esponja... Começamos juntando a farinha, o fermento e a água morna em uma tigela.

Depois misture bem, até ficar uma massa grossa e tampe com plástico filme ou um pano seco e limpo. Reserve por 30 minutos.

Agora vamos a massa... Em uma vasilha grande, misture a farinha de trigo, o açúcar e o sal, depois acrescente a lecitina de soja, a água morna, a essência de Panetone e misture um pouco,

Depois acrescente nessa mistura a esponja que estava reservada e por último as raspas de laranja e limão.

Misture bem e sove a massa por 10 minutos.

Em seguida adicione as frutas cristalizadas e as uvas passas e misture bem com as mãos, até os ingredientes estarem bem incorporados uns aos outros.

Coloque as massas nas formas de Panetone, cubra com um pano, toalha ou guardanapo e deixe descansar por no máximo 2 horas.

Asse em forno pré-aquecido em 180 graus por aproximadamente 30 a 40 minutos.

Rende 2 a 3 formas de Panetone de 500g

MARRARA BORTOLOTI