

# PÃES

sem **GLÚTEN** sem **LACTOSE**



## PÃO AUSTRALIANO FIT



### INGREDIENTES SECOS:

- 1/2 xícara de sementes de girassol (bata as sementes no liquidificador até virar uma farinha grossa)
- 1/2 xícara de fécula de batata (substitua por amido de milho, araruta ou polvilho doce)
- 1 colher de sopa de fermento biológico instantâneo (ou um pacotinho de 10 gramas)
- 1 colher de chá rasa de sal
- 1/2 colher de chá de goma xantana (opcional, confira as observações no final do post)
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada ou farinha de milho (opcional para polvilhar sobre o pão)

### INGREDIENTES MOLHADOS:

- 3 ovos
- 1 xícara de feijão cozido (sem caldo e sem tempero, substitua por lentilha cozida)
- 1/4 xícara de óleo de girassol ou use o óleo da sua preferência
- 3 colheres de sopa de mel (se preferir use açúcar mascavo ou demerara)
- 1 colher de sopa de cacau em pó 100% (opcional – você pode misturar junto com os secos, mas para evitar grumos você vai precisar peneirar)

### MODO DE PREPARO:

Comece processando as sementes de girassol no liquidificador até que vire uma farinha grossa. Se o seu liquidificador for potente você pode bater as sementes de girassol junto com os ingredientes molhados.

Misture todos os secos em uma bacia e reserve. Bata todos os ingredientes molhados até virar uma massa grossinha e uniforme.

Coloque a massa de feijão sobre os ingredientes secos e misture com um fuet (batedor de arame) ou use uma colher de pau.

A massa fica consistente e um pouco elástica. Coloque a massa em uma forma untada e polvilhada com farinha de arroz ou use a farinha sem glúten da sua preferência. Como eu sempre uso uma forma de silicone eu só unto com óleo.

Deixe o pão australiano fit crescer até dobrar de volume.

Eu coloco dentro do micro-ondas com 1 xícara de água quente e deixo crescer 45 minutos. Após este tempo coloco mais uma xícara com água quente dentro do micro-ondas, ligo o forno para preaquecer à 180°C e deixo mais 15 minutos crescendo enquanto o forno aquece.

Polvilhe a farinha de linhaça dourada ou a farinha de milho sobre o pão australiano fit.

Leve o pão australiano fit para assar em forno preaquecido à 180°C por aproximadamente 25 minutos. Após 25 minutos espete um palito, se ele sair limpo o pão está pronto.

Deixe esfriar sobre uma grade e quando você conseguir encostar na forma sem se queimar você pode retirar o pão da forma.

Minha sugestão é esperar o pão esfriar por completo para depois fatiar, mas se você não resistir você pode fatiar o pão australiano fit ainda morno.



# PÃO CASEIRO FÁCIL COM GRÃO-DE-BICO SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE



## INGREDIENTES SECOS:

- 3/4 xícara aveia em flocos finos (opte pela versão sem glúten caso seja intolerante ou troque por quinoa em flocos ou amaranto em flocos)
- 3/4 xícara araruta (substitua por amido de milho, polvilho doce, polvilho azedo ou fécula de batata)
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça (opcional – bata os grãos no liquidificador até virar farinha ou bata junto com os ingredientes molhados)
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo (ou use o açúcar da sua preferência)
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco instantâneo
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de goma xantana (opcional – veja as observações no Blog)

## INGREDIENTES MOLHADOS:

- 3 ovos
- 1/2 xícara de água ou use leite vegetal
- 1/3 xícara de óleo de girassol ou use o óleo da sua preferência
- 1 xícara de grão-de-bico cozido (não pode ser farinha de grão-de-bico)

## MODO DE PREPARO:

Em uma bacia grande coloque todos os ingredientes secos e misture com um fuet (batedor de arame) ou colher de pau e reserve.  
Bata no liquidificador todos os ingredientes molhados.

Misture a massa de grão-de-bico com os ingredientes secos até obter uma massa homogênea.

Coloque a massa em uma forma de pão untada e enfarinhada, eu estou usando uma forma média de silicone que mede 22 cm de comprimento, 6 cm de altura e 8 cm de largura, se você estiver usando uma forma grande de pão, dobre a receita.

Deixe a massa descansando em um local quentinho da cozinha, eu gosto de colocar a forma dentro do forno desligado ou dentro do micro-ondas junto com uma travessa com água quente, desta maneira cria uma

estufa e o pão cresce mais rápido.

Tenha um pouco de paciência, a massa deve dobrar de volume, e isso demora em média 1 hora. Quando estiver nos últimos 15 minutos de crescimento preaqueça o forno à 180° C.

Quando o forno já tiver aquecido e o pão crescido coloque a forma dentro do forno e asse por aproximadamente 30 minutos.

Deixe amornar para retirar o pão da forma e é sempre bom deixar o pão sobre uma grade para esfriar de maneira mais uniforme.

Sirva com seu acompanhamento preferido, eu amo a combinação de geleia de figo com creme de leite.

Esta geleia de figo é orgânica e minha mãe fez no fogão a lenha, o que deixa tudo ainda mais saboroso.





# PÃO CASEIRO FÁCIL SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE DE LIQUIDIFICADOR



## INGREDIENTES SECOS:

- 1/2 xícara de farinha de arroz integral (*substitua por farinha de quinoa, trigo sarraceno ou amaranto*)
- 1/2 xícara de araruta (*substitua por amido de milho*)
- 1/2 xícara de polvilho doce (*substitua por fécula de batata ou amido de milho*)
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de goma xantana (*sim, precisa usar se não o pão não vai dar certo*)
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco instantâneo (*ou use um pacotinho de 10 gramas*)

## INGREDIENTES MOLHADOS:

- 2 ovos
- 2 xícaras de lentilha cozida (*não se preocupe que você não vai sentir o sabor dela na massa*)
- 1/2 xícara de água ou leite vegetal da sua preferência
- 1/3 xícara de óleo da sua preferência (*usei de girassol*)
- 1 colher de sopa de mel (*ou use o açúcar da sua preferência*)

## MODO DE PREPARO:

Como eu falei antes, esta é uma receita muito fácil e com poucas etapas:

Misture todos os ingredientes secos em uma bacia.

Bata todos os ingredientes molhados no liquidificador.

Adicione os ingredientes molhados processados dentro da bacia com os ingredientes secos.

Misture tudo com um fuet (batedor de arame) ou use uma colher de pau até que forme uma massa homogênea, grossa e levemente elástica.

Transfira a massa para uma forma untada e polvilhada com farinha de arroz. Minha forma mede 22 cm de comprimento, 6 cm de altura e 8 cm de largura e é de silicone, por isso só unto com um pouquinho de óleo.

Leve a forma para um localquentinho da cozinha, ou se

preferir faça como eu, coloque-a dentro do forno desligado com uma bacia com água quente, assim cria uma espécie de estufa e o pão cresce mais rápido.

Deixe crescer até dobrar de volume, o tempo vai depender do local que você mora, nos dias mais quentes demora em média 40 minutos, nos dias mais frios aproximadamente 1 hora.

Leve para assar em forno preaquecido à 180° C por aproximadamente 35 minutos, ou até que sua casa esteja cheirando a pão fresco.

Assim que você conseguir manusear a forma sem se queimar, retire o pão caseiro da forma e deixe esfriar sobre uma grade, ou se não tiver uma grade coloque-o em um prato com papel toalha para absorver a umidade.

Espere esfriar com completo para fatiar.



# BOLOS

sem **GLÚTEN** sem **LACTOSE**



# BOLO DE MAÇÃ DE LIQUIDIFICADOR INTEGRAL SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE



## INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 1/3 xícara de óleo da sua preferência (usei óleo de girassol)
- 2 maçãs fuji grandes sem casca picadas
- 1/2 xícara de açúcar mascavo ou demerara
- 1 colher de chá de canela (opcional, troque por pimenta síria, baunilha ou pitada de noz moscada)
- Pitada de sal
- 1 xícara de aveia em flocos sem glúten (use a aveia tradicional caso não seja alérgico ou substitua por quinoa em flocos)
- 1/2 xícara de amaranto em flocos (substitua por aveia em flocos ou quinoa em flocos)
- 1/4 xícara de pepitas de girassol (opcional, substitua por castanhas, amendoim, macadâmia, etc)
- 1/4 xícara de passas polvilhadas com 1 colher de chá de farinha de arroz (opcional)
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó

## MODO DE PREPARO:

Esta é uma receita muito rápida e fácil, feita inteiramente no liquidificador, então antes de mais nada preaqueça o forno à 180° C e unte uma forma com um pouco de óleo e polvilhe um pouco de farinha.

Para facilitar seu entendimento eu dividi a receita em três etapas:

### Primeiro:

Bata os ovos, o óleo, as maçãs, o açúcar mascavo e aromatize com canela e uma pitada de sal.

### Segundo:

Adicione a aveia e o amaranto e bata até que se misturem à massa.

### Terceiro:

Finalize misturando com uma espátula as pepitas de girassol, as passas e o fermento em pó.

Leve para assar por aproximadamente 30 minutos em forno preaquecido à 180° C ou até que você espete o palito e ele saia limpo. Como esta é uma receita mais úmida pode ser que o palito não sai completamente sequinho, mas se o bolo estiver douradinho e sua casa estiver cheirando a bolo está pronto.

É muito importante esperar o bolo esfriar por completo para retirá-lo da forma, enquanto ele esfria ele ainda termina de cozinhar no calor residual.



# BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE



## INGREDIENTES MASSA:

- 4 cenouras médias picada em rodela (a cenoura média tem aproximadamente 12 cm de comprimento e não é muito grossa, se ficar em dúvida use 3 cenouras para que o bolo não fique abatulado)
- 1/2 xícara de óleo de girassol ou use o óleo da sua preferência
- 4 ovos caipiras (use 3 se os ovos forem grandes)
- 2 xícaras de açúcar demerara ou use açúcar mascavo
- Pitada de sal e baunilha a gosto
- 1 xícara de farinha de arroz (usei a integral, você pode substituir por farinha de aveia ou farinha de quinoa)
- 1 xícara de araruta (substitua por amido de milho, fécula de batata ou polvilho doce)
- 1 colher de chá rasa de goma xantana (sim, precisa usar se não a massa não dá certo, veja no final do post como substituir)
- 1 colher de sopa de fermento em pó

## INGREDIENTES COBERTURA:

- 2 colheres de sopa de Nescau ou use chocolate em pó 50% (Atenção! O Nescau contém traços de Leite e contém Glúten, se for intolerante utilize cacau em pó)
- 3 colheres de açúcar demerara
- 1 colher de sopa de óleo de coco ou use o óleo da sua preferência
- 5 colheres de sopa de leite de coco

## MODO DE PREPARO:

Inicie untando uma forma retangular de 20×30 cm com um pouco de óleo e polvilhe farinha de arroz. Preequeça o forno à 180°C, esta receita é rápida e o forno precisa estar quente quando você colocar o bolo dentro.

Em uma bacia grande adicione a farinha de arroz, a araruta, a goma xantana e o fermento em pó. Mexa para misturar os secos.

Adicione no liquidificador a cenoura, o óleo, os ovos, o açúcar, uma pitada de sal e baunilha. Bata bem até formar uma massa lisa e uniforme.

Depois é só colocar a massa de cenoura com os secos já

misturados e mexer bem até que a massa fique homogênea. Despeje a massa na forma untada e leve para assar em forno preaquecido 180°C por 30-35 minutos ou até que você faça o teste do palito e ele saia limpo.

## MODO DE PREPARO COBERTURA:

Depois que o bolo estiver pronto coloque todos os ingredientes em uma panela, ligue em fogo alto e mexa com uma colher de pau até que a mistura engrosse. Você vai perceber bolhas maiores e vai começar a aparecer o fundo da panela conforme você mexe, aproximadamente 5 minutos no fogo.

Despeje a cobertura imediatamente no bolo e deixe esfriar por completo.





# BOLO DE FUBÁ FOFINHO DE LIQUIDIFICADOR SEM GLÚTEN E LACTOSE



## INGREDIENTES:

- 3 ovos inteiros
- 1 xícara de leite de coco (use qualquer leite vegetal ou água)
- 3/4 xícara de óleo de girassol (ou qualquer outro óleo neutro, o de coco deixará o bolo mais firme)
- 1 xícara de fuba mimoso (aquele mais fininho)
- 1/2 xícara de polvilho doce (substitua por amido de milho, araruta ou fécula de batata)
- 1/2 xícara de aveia em flocos sem glúten (substitua por quinoa em flocos ou farinha de arroz)
- 1 xícara de açúcar demerara (substitua por açúcar mascavo ou qualquer açúcar da sua preferência)
- Pitada de sal
- 1 colher de chá de canela (opcional, se preferir use erva doce ou baunilha)
- 1/2 colher de chá de goma xantana (uso obrigatório)
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de sopa de sementes de chia (opcional)



## MODO DE PREPARO:

Esta é uma receita muito rápida, por isso preaqueça o forno à 180° C e unte uma forma com um pouco de óleo e polvilhe a farinha de milho. Eu estou usando uma forma redonda com furo no meio de 22 cm de diâmetro e 8 cm de altura, mas você pode assar este bolo de fubá fofinho em uma forma de 20 x 30 cm.

No liquidificador adicione os ovos, o leite de coco, o óleo, o fubá, o polvilho doce, a aveia, o açúcar, o sal e a canela. Bata bem até formar uma massa líquida. Lembre de sempre limpar as laterais do copo com uma espátula para que tudo se misture bem.

Você vai perceber que nesta etapa a massa do bolo de fubá fofinho não está lembrando em nada uma massa de bolo tradicional, está muito mais rala e é por isso que é fundamental adicionar a goma xantana.

Adicione a goma xantana e bata novamente a massa, em poucos instantes você vai perceber como a massa fica mais encorpada e agora sim vai estar com cara de massa de bolo, grossinha na medida certa.

Finalize com o fermento em pó e as sementes de chia e agora misture rapidamente utilizando apenas com uma espátula.

Coloque na forma previamente untada e polvilhada com farinha de milho e leve para assar em forno preaquecido à 180° C por aproximadamente 40 minutos ou até que você faça o teste do palito e ele saia limpo. Se estiver usando uma forma de 20 x 30 cm faça o teste do palito após 30 minutos.

Deixe o bolo esfriar por completo e depois retire-o da forma passando a faca nas laterais da forma e também no centro.



## BOLO DE ABACAXI COM COCO SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE



### INGREDIENTES SECOS:

- 1/2 xícara de polvilho doce (*substitua por amido de milho, araruta ou fécula de batata*)
- 1 xícara de coco ralado em flocos integral não adoçado (*pode ser qualquer coco ralado*)
- 1 xícara de farinha de arroz (*substitua por farinha de aveia – é só bater a aveia no liquidificador*)
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó

### INGREDIENTES MOLHADOS:

- 1 xícara de suco de abacaxi (*bata o abacaxi no liquidificador com o mínimo de água*)
- 1/2 xícara de amendoim torrado (*troque por oleaginosas da sua preferência ou sementes de girassol*)
- 3 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de açúcar mascavo (*ou use o açúcar da sua preferência, o de coco deixará o bolo mais seco*)
- Pitada de sal
- 1 colher de chá de essência de baunilha

### MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno à 180° C e unte uma forma média com um pouco de óleo e farinha de arroz.

Estou usando uma forma redonda com furo no meio de 22 centímetros de diâmetro por 8 centímetros de altura, mas você pode assar em qualquer forma média que tiver em casa.

Em uma bacia adicione todos os secos, misture com uma colher e reserve.

Para fazer o suco de abacaxi corte 1 abacaxi em pedaços (usei o pérola) e bata no liquidificador com menos de 1/4 xícara de água. Quando virar suco é só medir 1 xícara (240 ml). O que sobrar do suco de abacaxi é só colocar mais um pouco de água, algumas folhinhas de hortelã e um pedacinho de gengibre, bater tudo, adicionar gelo e aproveitar um suco refrescante.

Lave rapidamente o liquidificador e adicione os ingredientes molhados, o suco de abacaxi, os ovos, o

óleo de coco, o açúcar, uma pitada de sal e a baunilha. Bata bem até virar uma massa líquida e homogênea.

Agora é só adicionar os líquidos aos secos já misturados, mexer bem até que todos os ingredientes se misturem de forma homogênea.

Coloque a massa na forma já untada e leve para assar em forno preaquecido à 180° C por aproximadamente 30 minutos ou até que você faça o teste do palito e ele saia limpo. Atenção, este bolo é um pouco mais úmido por causa do abacaxi, se por um acaso o palito não sair 100% limpo mas você perceber que o bolo já está firme ele já está pronto. Se você espetar o palito e ele sair com massa ainda meio líquida deixe mais um pouco no forno.

Deixe esfriar por completo antes de retirar da forma, enquanto ele esfria fora do forno ele ainda termina de cozinhar no calor residual. Passe a faca na lateral da forma e também no meio para garantir que o bolo desgrudou por completo.



# BROWNIE FIT SEM FARINHA, SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE



## INGREDIENTES MOLHADOS:

- 4 ovos
- 2 xícaras de feijão branco cozido sem tempero (ou use o feijão da sua preferência)
- 1/2 xícara de mel (use melado, agave ou 3/4 xícara de açúcar mascavo, veja observações no final do post de como usar o açúcar mascavo)
- 1/2 xícara de óleo de coco (ou use o óleo da sua preferência)

## INGREDIENTES SECOS:

- 1/3 xícara de cacau em pó 100% (precisa medir e nivelar na xícara medidora, em excesso pode amargar a receita)
- Pitada de sal
- 1/2 xícara de castanhas ou chocolate 70% picado (opcional – usei 1/4 xícara de castanhas e 1/4 xícara de chocolate Only4 com cramberry)
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de bicarbonato de sódio (substitua por mais 1 colher de chá de fermento em pó, totalizando 2 colheres de chá de fermento na receita)
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã (ajuda o brownie fit a ficar mais fofo, pode ser o vinagre de álcool)

## MODO DE PREPARO:

Esta é uma receita rápida, então a primeira coisa que você vai fazer é preaquecer o forno à 180°C e untar e polvilhar uma forma de 20 x 30 cm com um pouco de óleo e cacau em pó. Se preferir forre a forma com papel manteiga untado.

Na sequência:

Bata no liquidificador os ovos, o feijão, o mel e o óleo de coco até que vire uma massa lisa e aveludada.

Transfira esta massa de feijão para uma bacia e adicione o cacau em pó peneirando-o sobre a massa. É importante peneirar o cacau para evitar que ele forme grumos na massa.

Se o seu liquidificador for potente você pode tentar bater o cacau junto com o feijão.

Adicione uma pitada de sal, as castanhas e o chocolate, mexa bem e finalize a receita com o fermento em pó, o bicarbonato de sódio e o vinagre de maçã.

Mexa tudo rapidamente e transfira para a forma já untada.

Leve para assar em forno preaquecido à 180° C por 20 minutos.

Quando você sentir cheirinho de Brownie Fit faça o teste do palito, se ele sair limpo está pronto.





# RECEITA DE BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE



## INGREDIENTES SECOS:

- 1 xícara de aveia em flocos finos sem glúten (*substitua por quinoa em flocos ou amaranto*)
- 1/2 xícara de polvilho doce (*substitua amido de milho, fécula de batata ou araruta*)
- 1/2 xícara de farinha de arroz (*substitua por farinha de quinoa ou farinha de arroz integral*)
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 1/4 xícara de açúcar demerara (*substitua por açúcar mascavo*)
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio (*opcional, mas ajuda a deixar o bolo mais fofo*)
- Pitada de sal
- 1 colher de chá de canela (*opcional*)
- Pitada de noz moscada ralada (*opcional*)

## INGREDIENTES MOLHADOS:

- 2 xícaras de cenoura ralada em ralo fino (*meça depois de ralar, aproximadamente 3 cenouras médias*)
- 4 ovos
- 3/4 xícara de óleo de girassol ou use o óleo da sua preferência
- 1 colher de sopa vinagre de maçã (*opcional, ajuda a fazer o bolo crescer melhor quando combinado com o bicarbonato de sódio*)

## INGREDIENTES COBERTURA:

- 1/2 xícara de sementes de girassol (*deixar de molho em água quente por no mínimo 1 hora*)
- 1/4 xícara mel (*substitua por agave ou melado, o melado vai deixar a cobertura mais escura*)
- 1/2 xícara de água (*talvez você precise um pouco mais para ajustar a textura*)
- Suco de limão a gosto (*eu usei o suco de 1/2 limão tahiti grande*)

## MODO DE PREPARO:

Esta é uma receita de bolo de cenoura muito rápida. Comece colocando as sementes de girassol de molho em água quente, preaqueça o forno à 180° C, unte uma forma de 20 x 30 cm com um pouco de óleo e farinha de arroz e rale a cenoura para medir duas xícaras.

Em uma bacia grande misture todos os secos até que vire uma farinha uniforme.

Em uma bacia grande misture todos os molhados. Coloque os secos sobre os molhados em três partes, misturando bem com um fuet ou colher de pau a cada etapa até vire uma massa fofo e homogênea. Coloque a massa na

forma untada e leve para assar em forno preaquecido à 180° C por aproximadamente 25 minutos ou até que você faça o teste do palito e ele saia limpo.

## MODO DE PREPARO COBERTURA:

Descarte a água que as sementes de girassol ficaram de molho e depois coloque as sementes no liquidificador.

Adicione o mel e coloque a água aos poucos até atingir uma consistência pastosa. Adicione o suco de limão aos poucos, coloque primeiro o suco de meio limão, teste o sabor e depois ajuste a acidez conforme seu paladar.

Coloque a cobertura depois que o bolo esfriar um pouco.

# BISCOITOS

sem **GLÚTEN** sem **LACTOSE**



# BISCOITO SALGADO VEGANO SABOR PIZZA SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE



## INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de farinha de arroz (substitua por farinha de trigo sarraceno ou farinha de aveia, com aveia fica um pouco menos crocante)
- 1/2 xícara de amido (use polvilho azedo, polvilho doce, amido de milho, araruta ou fécula de batata, eu misturei 1/4 xícara de polvilho azedo com 1/4 xícara de fécula de batata, mas use o que tiver em casa)
- 2/3 de farinha de amendoim (substitua pela farinha da oleaginosa da sua preferência – amêndoas, castanhas, macadâmias, etc, para obter a farinha é só processar as oleaginosas no liquidificador)
- 1/3 xícara de farinha de linhaça ou chia (é só bater os grãos no liquidificador até virar farinha)
- 1 colher de chá de goma xantana (é importante usar para dar estabilidade à massa e ficar mais crocante)
- 1 colher de chá rasa de sal (usei 1/2 colher de chá, mas eu já estou acostumada a comer menos sal)
- 2 colheres de sopa de orégano (opcional – substitua por alecrim, chimichurri, páprica, ervas de Provence, etc)
- 1/3 xícara de óleo de girassol (substitua pelo óleo da sua preferência ou use azeite)
- 1/3 xícara de água (talvez você precise um pouco menos, talvez um pouco mais, coloque aos poucos mas não ultrapasse 1/2 xícara)
- 1 dente de alho esmagado (opcional)

## MODO DE PREPARO:

Em uma bacia adicione todos os secos: a farinha de arroz, o amido da sua preferência, a farinha de amendoim, a farinha de linhaça, a goma xantana, o sal, o orégano ou o tempero da sua preferência.

Depois de misturar os secos adicione o óleo e o alho, eu gosto de colocar o alho misturado no óleo pra ser mais fácil de espalhar na massa os sabores.

Misture com a ponta dos dedos e vá adicionando a água aos poucos, no começo vai parecer que não está dando certo, que a massa não vai se unir, mas não se preocupe que é assim mesmo, ela fica um pouco farelenta no começo.

Coloque água até que você obter uma bola de massa unida, não farelenta e modelável. Preaqueça o forno à 180°C e forre uma forma de 20 x 30 centímetros com papel manteiga untado com um pouco de óleo. Modele os biscoitos usando aproximadamente 2 colheres de chá de massa para cada biscoito salgado vegano.

Pegue um pouco de massa, aperte com a mão até formar uma bolinha e depois achate a bolinha pressionando entre as palmas da mão.

Coloque os biscoitos sobre o papel manteiga untado, não precisa ser muito afastado, pois estes biscoitos não crescem e não espalham na forma. Leve para assar em forno preaquecido à 180° C por aproximadamente 35 minutos ou até que a parte inferior esteja dourada e os biscoitos crocantes.

Assim que os biscoitos saem do forno ainda não estão mega crocantes, mas assim que esfriam eles endurecem. Se você testar um e perceber que ainda está mole coloque mais 5 minutos no forno, alguns fornos demoram mais para assar.

Deixe esfriar sobre uma grade ou coloque em um prato forrado com papel toalha. Quando esfriarem por completo coloque-os em um vidro e feche bem.

Eu gosto de colocar sempre um plástico na tampa, assim garanto que o ar não entra no vidro e os biscoitos ficam crocantes do começo ao fim.





# BISCOITO SALGADO SEM GLÚTEN, SEM LACTOSE, SEM OVO



## INGREDIENTES:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 1/2 xícara de óleo de girassol ou o óleo da sua preferência
- 1 dente de alho *(opcional)*
- 1 colher de sopa de orégano *(ou substitua pelo tempero seco da sua preferência – opcional)*
- 1/2 xícara de polvilho azedo *(pode ser polvilho doce, mas o polvilho azedo deixa com um sabor de “queijo”)*
- 1/2 xícara de fécula de batata, araruta ou amido de milho
- 1/4 xícara de farinha de arroz integral ou use a farinha sem glúten da sua preferência *(pode ser farinha de quinoa, de trigo sarraceno, de coco, de castanhas, de linhaça, etc)*
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de goma xantana *(sim, precisa usar se não o biscoito vai ficar todo quebradiço e não vai manter o formato)*

## MODO DE PREPARO:

Em uma bacia misture os secos: o polvilho azedo, a fécula de batata, a farinha de arroz, o sal e a goma xantana.

Bata no liquidificador o grão-de-bico, o óleo de girassol, o alho e o orégano.

Adicione a massa de grão-de-bico aos ingredientes secos, misture primeiro com a colher e depois amasse com as mãos até formar uma massa modelável.

Faça bolinhas com aproximadamente 1 colher de chá da massa e coloque sobre uma forma com papel manteiga untado.

Depois de modelar toda a massa aperte com um garfo nos dois sentidos do biscoito.

Leve para assar em forno preaquecido à 200° C por aproximadamente 30-35 minutos.

Deixe esfriar e guarde-os em um vidro bem fechado por até 2 semanas.



# BISCOITO DOCE FUNCIONAL SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE



## INGREDIENTES:

- 2 xícaras de sementes de girassol ou pepitas de girassol (*já vem sem a casca*)
- 3/4 xícara de açúcar mascavo ou demerara
- 2 ovos inteiros
- Aproximadamente 3/4 xícara de farinha de arroz (*coloque aos poucos até conseguir modelar a massa em bolinhas*)
- Pitada de sal (*opcional mas realça o sabor*)
- Aromatize com canela, raspas de noz moscada, raspas de limão (*opcional mas fica mais gostoso*)

## MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno à 150° C por aproximadamente 10 minutos.

Espalhe em uma forma grande (20×30 cm) as sementes de girassol e assim que o forno estiver preaquecido coloque-as de 10 à 15 minutos ou até que comecem a dourar e liberar um aroma delicioso de castanhas. Se não tiver uma forma grande você pode fazer em duas etapas. Esta etapa faz diferença no sabor do biscoito e também na textura, então não deixe de tostar as sementes.

Depois de tostar as sementes deixe-as esfriar por alguns minutos, não precisa esfriar por completo, quando estiverem mornas já está bom.

Depois de mornas coloque-as no liquidificador e bata no modo "pulsar" até que virem uma farinha grossa. Não se preocupe se sobre algumas sementes inteiras.

Transfira a "farinha" de girassol para uma bacia e adicione o açúcar, os ovos, o sal, aromatize conforme sua preferência e mexa tudo com as mãos.

A massa vai ficar bem grudenta, é normal, comece adicionando 1/2 xícara de farinha de arroz, misture bem, lave as mãos e tente fazer uma bolinha com a massa. Se

for possível fazer a bolinha sem que a massa grude muitos nas mãos você já atingiu a consistência desejada.

Se a massa ainda estiver muito grudenta adicione mais 1/4 xícara de farinha de arroz, mexa bem, lave as mãos e tente modelar novamente uma bolinha. Provavelmente com 3/4 xícara de farinha de arroz você conseguirá a consistência desejada.

Faça bolinhas com aproximadamente 1 colher de sopa de massa e coloque-as na mesma forma que você tostou as sementes de girassol (não precisa lavar). Se a massa começar a grudar muito nas mãos, é só lavá-las e começar de novo.

Depois de fazer todas as bolinhas você pode apertá-las com um garfo formando um "X", mas esta etapa é apenas decorativa e não interfere no resultado final.

Leve para assar em forno preaquecido à 180° C por aproximadamente 15 minutos ou até que a parte inferior do biscoito esteja dourada.

Deixe os biscoitos esfriarem sobre uma grade ou em um prato forrado com papel toalha para absorver o vapor.

Quando estiverem completamente frios transfira os biscoitos para um vidro hermético e guarde por até uma semana.



# BISCOITO SALGADO FUNCIONAL SEM GLÚTEN, SEM LACTOSE E SEM OVO



## INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de sementes de chia
- 1/2 xícara de sementes de linhaça
- 1 xícara mix de sementes da sua preferência (*estou usando sementes de girassol, sementes de abóbora e sementes de gergelim preto e branco*)
- 1 xícara de água
- 1/2 colher de chá de sal
- Pimenta preta moída na hora (*opcional*)
- 1 colher de chá de orégano, alecrim, alho, etc
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (*opcional*)

## MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno à 150° C.

Coloque todas as sementes no liquidificador e pulse algumas vezes.

Você vai obter uma farofa grossa.

Despeje esta as sementes processadas em uma bacia, tempere com sal, pimenta e os temperos da sua preferência.

Adicione 1 xícara de água sobre as sementes e misture com uma colher.

Deixe descansar 10 minutos para que a linhaça e a chia formem o gel que vai unir o biscoito.

Forre uma forma grande (a minha mede 40×27 cm) com papel manteiga e unte com óleo vegetal. Não esqueça de untar se não o papel gruda muito no biscoito e você não vai conseguir tirar depois de assado.

Coloque a massa sobre o papel manteiga untado e espalhe uma camada fina e uniforme utilizando as costas de uma colher.

Leve para assar em forno preaquecido à 150° C por 30 minutos.

Depois de 30 minutos retire a forna do forno e corte os biscoitos como preferir. Você pode fazer quadradinhos, triângulos, pedaços maiores ou menores, vai depender da sua preferência.

Depois de cortar vire a parte que estava pra cima para baixo e retire o papel manteiga.

Volte para o forno por mais 30 minutos.

Depois deste tempo deixe os biscoitos esfriando dentro do forno por mais 1 hora. Esta etapa vai fazer com que seu biscoito fique bem crocante e delicioso.