



Caro leitor,

Esse ebook é para te ajudar a preparar deliciosos lanches de padaria. Muitas dessas receitas nos trazem várias memórias afetivas, nos lembram de pessoas queridas e momentos especiais.

E é isso que quero proporcionar para você. Espero que você se divirta e se delicie com esse ebook.

Bruna Serta











Ingredientes

Bolo

90g (ou ¾ de xícara) de farinha de arroz; 50g (ou ½ xícara+1 colher de sopa) de amido de milho;

1 colher de chá de fermento químico (ou ½ colher de chá de bicarbonato de sódio + ¼ colher de chá de cremor tártaro);

12g (ou 2 colheres de sopa) de farinha de linhaça;

100g (ou 1/2 xícara de chá) de açúcar; 60ml (ou 1/4 de xícara de chá) de óleo; Suco de duas laranjas; Raspas de uma laranja.

Calda

20g (ou 2 colheres de sopa) de açúcar; 120ml (ou ½ xícara de chá) de suco de laranja natural.

Substituições

- 1. Farinha de linhaça pode ser substituída por farinha de chia.
- 2. Farinha de arroz pode ser substituída por farinha de arroz integral.
- 3. O açúcar pode ser qualquer um, inclusive pode substituir por adoçante.

+



Comece untando uma fôrma e pré-aquecendo o forno a 180ºC.



Misture a farinha de linhaça com 4 colheres de sopa de água e deixe agir até formar um gel. Enquanto isso, misture a farinha de arroz, o amido de milho, o açúcar e as raspas de laranja.

Em seguida, misture o óleo no gel de linhaça e despeje nos secos. Misturando muito bem para ficar uma massa homogênea.



Acerte o ponto colocando o suco de duas laranjas aos poucos, até obter uma massa lisa e cre-

Por fim, coloque o fermento químico na massa e misture até ficar homogêneo.





Despeje a massa na fôrma e leve para assar por 25 minutos ou até você enfiar o palito no meio da massa e sair limpo.





Calda

Coloque o suco de laranja e o açúcar em uma panela, e deixe ferver até dissolver todo o açúcar. Retire do fogo.

E assim que seu bolo sair do forno espere amornar para desenformar, fure o bolo com um palitinho e jogue a calda por cima.





Empadinha







Ingredientes

Empadinha

85g (ou ¼ xícara) de farinha de arroz; 40g (ou ½ xícara) de amido de milho; 50g (ou 1/2 xícara) de óleo de coco; 15g (ou 1 1/2 colher de sopa) de açúcar; Pitada de sal

40ml (ou 4 colheres de sopa) de água (se necessário).

Recheio

1 cebola grande fatiada em rodelas;

1 dente de alho;

Azeite:

1/2 xícara de molho de tomate;

1/4 xícara de água;

Pitada de sal e temperos à gosto.

- 1. O Açúcar pode ser retirado da receita ou substituído por adoçante.
- 2. O recheio é uma sugestão, pode fazer como preferir.



Misture a farinha de arroz, amido de milho, açúcar e sal. Acrescente o óleo de coco em temperatura ambiente. Com as mãos misture e incorpore o óleo de coco com as farinhas, até ficar uma textura de areia.

Se a massa ainda estiver seca, coloque água gelada aos poucos. Até ficar uma massa firme, que dê pra modelar bem facilmente.





Em forminhas untadas previamente, coloque a massa e ajeite com os dedos, deixando-a bem lisa. Fure com o garfinho a massa.

Coloque as forminhas com massa pronta na geladeira enquanto faz o recheio.





Recheio

Aqueça uma panela com azeite e coloque a cebola fatiada, deixe até ficar transparente. Em seguida, coloque o alho picado e deixe até dourar.

Acrescente o molho de tomate e a água. Tempere e acrescente sal a gosto. Deixe cozinhar por aproximadamente 5 minutos. Retire então do fogo e deixe esfriar.



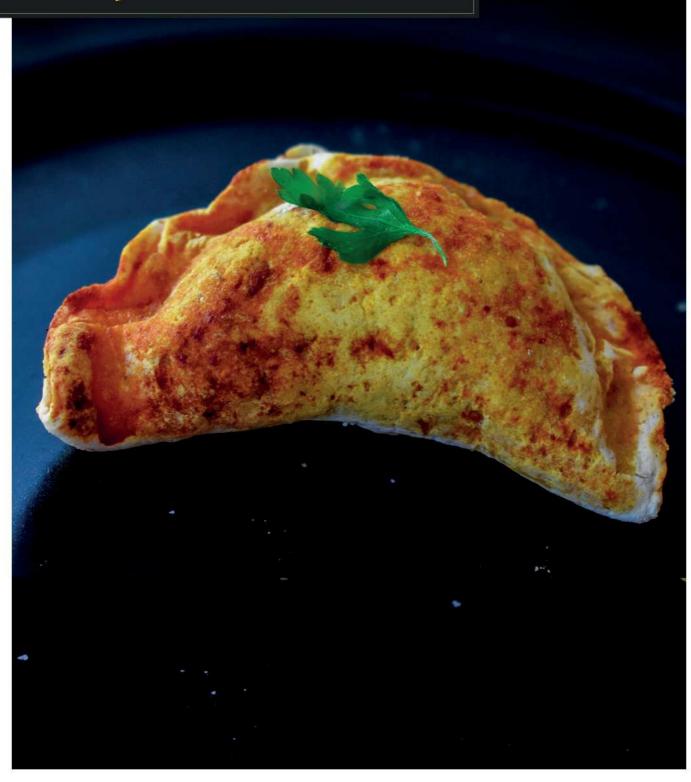
Quando esfriar, retire a massa que estava na geladeira e recheie as empadinhas. Cubra com mais massa. (Para abrir, abra a massa com um rolo e entre dois plásticos filme).

Feche a empadinha, fure o topo com um garfinho e pincele azeite.

Leve para assar, em forno pré-aquecido a 180°C, por aproximadamente 20 minutos ou até dourar.



Empanada



Empanada







Ingredientes

Mix de farinhas

100g (ou 1 xícara) de amido de milho 50g (ou 1/3 xícara) de farinha de arroz; 50g (ou ½ xícara) de polvilho doce;

Recheio

- 3 batatas;
- 1 xícara de brócolis:
- 1 cebola:
- 1 dente de alho;
- 1 colher de sopa de molho de tomate;
- -Azeite:

Pitada de sal e temperos a gosto.

PINCELAR:

1 colher de sopa de molho de tomate;

1colher de sopa de azeite;

1/2 colher de sopa de melado.

Empanada

150g (1 xícara + 1/3 xícara) do mix ao lado;

1 colher de chá de goma xantana;

40g (ou 1/3 xícara) de polvilho doce;

1 colher de chá de fermento químico (ou ½ colher de chá de bicarbonato de sódio + ¼

colher de chá de cremor tártaro); 40g (ou ½ xícara) de amido de milho;

5g(1 colher de sopa) de farinha de linhaça;

10ml (ou 1 colher de sopa) de azeite;

100ml (ou 1/3 xícara) de água.

- 1. A farinha de linhaça pode ser farinha de chia.
- 2. A água pode ser leite vegetal.
- 3. O azeite pode ser óleo.
- 4. E o recheio você pode inovar de acordo com a sua preferência.



Recheio

Descasque as batatas, pique e cozinhe até ficarembem macias.

Amasse a batata para ficar como um purê, acrescente o brócolis cozido, cebola e o alho. Tempere a gosto, adicione sal e molho de tomate. E deixe esfriar completamente.



Comece misturando a farinha de linhaça com três colheres de sopa de água, e deixe agir até formar um gel.

Enquanto isso, faça o mix de farinhas. Reserve em um recipiente.

Misture o mix com o restante dos ingredientes secos. Coloque o azeite e o gel de linhaça, misture bem e acrescente a água aos poucos até ficar uma massa bem maleável e firme.





Abra a massa com um rolo e entre dois plásticos filme. Precisa ficar uma massa fina.

Corte com a ajuda de um cortador redondo, e coloque o recheio no centro.

Feche bem as pontas, se estiver seco, molhe com um pouco de água e feche bem.



Pincele a empanada e coloque em uma fôrma untada. Asse em forno pré-aquecido a 200ºC por 20 minutos ou até dourar.





Fatias Húngaras









Ingredientes

Fatias

140g (1 xícara) fécula de batata;

120g (1 xícara) de farinha de arroz;

35g (1/3 xícara) polvilho doce;

35g (1/2 xícara) proteína vegetal isolada;

1 colher de chá de goma xantana;

12g (2 colheres de sopa) farinha de linhaça;

20g (o tablete inteiro) de fermento fresco;

25gr (2 colheres de sopa) de açúcar;

20g (2 colheres de sopa) de óleo de coco;

Pitada de sal;

150ml (1/2 xícara+ 1/4 xícara) leite vegetal.

Recheio

60g (½ xícara) de óleo de coco; 150g (3/4 xícara) de açúcar; 150g (1 xícara) de coco ralado; Pitada de cúrcuma (opcional).

Calda

2 xícaras de leite vegetal; ½ xícara de açúcar.

- 1. A proteína isolada vegetal pode ser farinha de grão de bico;
- 2. Pode usar farinha de arroz integral





Misture a farinha de linhaça com 4 colheres de sopa de água e deixe agir até formar um gel. Enquanto isso, misture o fermento biológico com o açúcar e misture até dissolver completamente. Reserve



Misture as farinhas, fécula, goma xantana, sal e proteína vegetal.

Acrescente então o fermento já dissolvido no açúcar e o gel de linhaça, misture bem. Em seguida, coloque o óleo, misture e então coloque o leite vegetal aos poucos até ficar uma massa lisa e levemente grudenta nas mãos.





Coloque a massa em um recipiente e cubra bem com um pano. Deixe descansar por 2 horas. Enquanto isso faça o recheio.



Recheio

Misture o óleo de coco em textura de pomada com o açúcar até ficar uma farofinha. Caso você queira adicionar cor e colocar a cúrcuma, coloque nesse momento e misture bem. Adicione também o coco ralado até ficar uma farofa. Reserve na geladeira até o momento de usar.



Passado as 2 horas, coloque a massa entre dois plásticos filmes e abra com um rolo. Pegue o recheio da geladeira e espalhe por toda a massa.

Deixando uma margem de dois dedos, por toda volta da massa.







Com a ajuda do plástico filme embaixo da massa, comece a enrolar a massa até ficar um rolinho. Com uma linha, corte fatias do tamanho de 2 dedos, coloque em uma fôrma untada, cubra com um pano e deixe descansar por mais 30 minutos.



Pré-aqueça o forno a 180ºC e asse por 30 minutos ou até dourar.

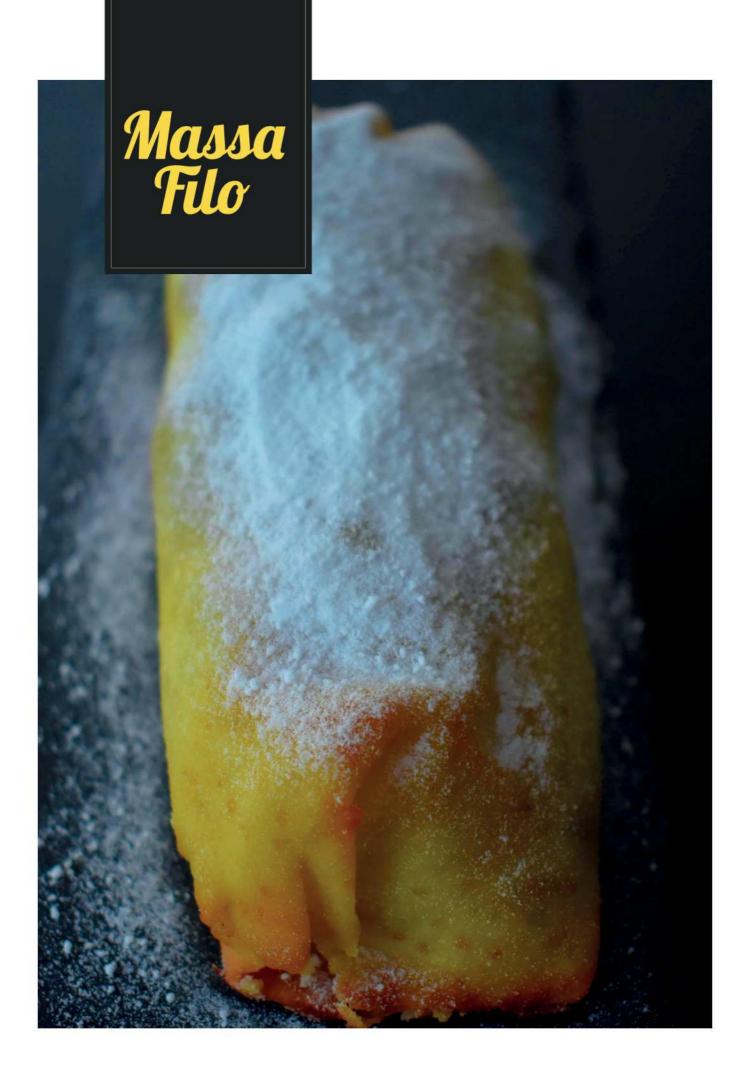
Enquanto assa, faça a calda. Misture o leite vegetal e o açúcar em uma panelinha, esquente até derreter o açúcar, desligue e reserve.







Assim que você retirar as fatias do forno, jogue a calda ainda quente por cima. E deixe esfriar completamente antes de retirar da fôrma.



Massa Filo







Ingredientes

140g (1 xícara +2 colheres de sopa) de farinha de arroz;

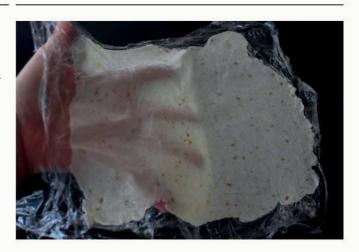
35g (1/4 xícara) de farinha de arroz gluti-

25g (1/4 xícara) de amido de milho;

1 colher de chá de sal;

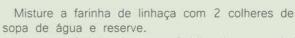
5g (1 colher de sopa) de farinha de linhaça;

2 colheres de chá de goma xantana; 120ml (1/2 xícara) óleo;



- 1. Pode substituir a farinha de arroz por farinha de arroz integral.
- 2. A farinha de linhaça pode ser substituída por farinha de chia.





Misture a farinha de arroz, farinha de arroz glutinoso, amido, sal e a goma xantana.

Acrescente então o gel de linhaça e misture. Comece a acrescentar o óleo aos poucos até ficar com uma consistência bem homogênea e oleosa.



Divida a massa em 4 e coloque entre dois plásticos filme. Comece a abrir a massa com um rolo, sempre aparando a massa, para ficar reta.

Abrir até o ponto que ela ficar transparente e fina como um papel.







Em seguida, retire o plástico filme de cima, polvilhe farinha de arroz em toda a massa. Com muito cuidado, transfira-a para uma fôrma forrada de plástico filme e farinha de arroz.



Repita o processo com a massa toda, sempre cobrindo com farinha de arroz os dois lados da massa.

Quando você terminar, cubra muito bem a sua massa, pois ela resseca.





Apfel Strudel







Ingredientes

- 1 folha de massa filo;
- 2 maçãs grandes;

Suco de meio limão:

1 colher de chá de canela;

Um punhado de nozes picadas;

2 colheres de sopa de açúcar mascavo

1/4 xícara de uvas passas;

Noz moscada (opcional);

Rum;

1 colher de sopa de amido de milho.



- 1. Pode utilizar a uva passa branca ou a preta.
- 2. Pode substituir as nozes por qualquer oleaginosa.



Hidrate as uvas passas em rum por aproximadamente 1 hora.



Descasque e pique as maçãs, misture com suco de limão, canela, nozes picadas, açúcar mascavo, noz moscada. Leve para cozinhar até amolecer as maçãs, aproximadamente 10 minutos. (se for necessário, junte um pouco de água para cozinhar).

Escorra as uvas passar e junte com as maçãs. Espere esfriar totalmente.



Deixe a massa filo aberta em cima de um pano, que possa te ajudar a enrolar a massa.

Retire todo o excesso de farinha de arroz com o auxilio de um pincel e água. Em seguida, passe óleo por toda a massa.







Disponha o recheio em um dos cantos. E com cuidado, comece a enrolar com o pano e dobrando as laterais para fechar.

Quando chegar no final, pincele óleo e feche a massa. Deixando a emenda para baixo.



Pincele com óleo a massa e leve em forno pré-aquecido a 180ºC por 20 minutos ou até dourar.





Iua de mel







Ingredientes

Massa

100g (1 xícara) de polvilho doce;

85g (2/3 xícara) de farinha de arroz integral:

20g (2 colheres de sopa) de açúcar; Pitada de sal;

15g (3/4 do tablete) do fermento biológico fresco;

1 colher de chá de extrato ou essência de baunilha:

2 colheres de chá de goma xantana; 5g (1 colher de sopa) de farinha de linhaca:

35ml (3 ½ colheres de sopa) de óleo; 480ml (2 xícaras) de leite vegetal.

Recheio

500ml (2 xícaras +2 colheres de sopa) de leite vegetal;

60g (1/2 xícara) de açúcar;

30g (3 colheres de sopa) de amido de milho:

3 colheres de sopa de suco de limão; Raspas de meio limão.

Pincelar

Quanto baste de coco ralado; 1 colher de sopa de melado

- 1. Farinha de linhaça pode ser farinha de chia.
- 2. O óleo pode ser azeite.



Misture a farinha de linhaça com 2 colheres de sopa de água e deixe agir até formar um gel. Enquanto isso misture o fermento biológico com o açúcar e misture até dissolver completamente. Reserve.



Misture a farinha, polvilho, goma xantana e o sal. Acrescente então o fermento já dissolvido no açúcar e o gel de linhaça, misture bem. Em seguida, coloque o óleo, misture e então coloque o leite vegetal aos poucos, até ficar uma massa lisa e levemente grudenta nas mãos.



Coloque a massa em um recipiente e cubra bem com um pano. Deixe descansar por 2 horas. Passado esse tempo, divida a massa, passe água nas mãos e faça bolinhas com a massa. Alisando muito bem com água. Coloque em uma fôrma untada, cubra e deixe descansar por mais 30 minutos.

Pré-aqueça o forno a 180°C, pincele as bolinhas com melado e leve para assar por 30 minutos ou até dourar.





Retire do forno e deixe esfriar completamente. Enquanto isso faça o recheio.

Em uma panela misture o leite, açúcar, suco de limão, raspas e amido de milho. Ligue em fogo médio e quando começar a ferver, mexa sem parar e conte 2 minutos.



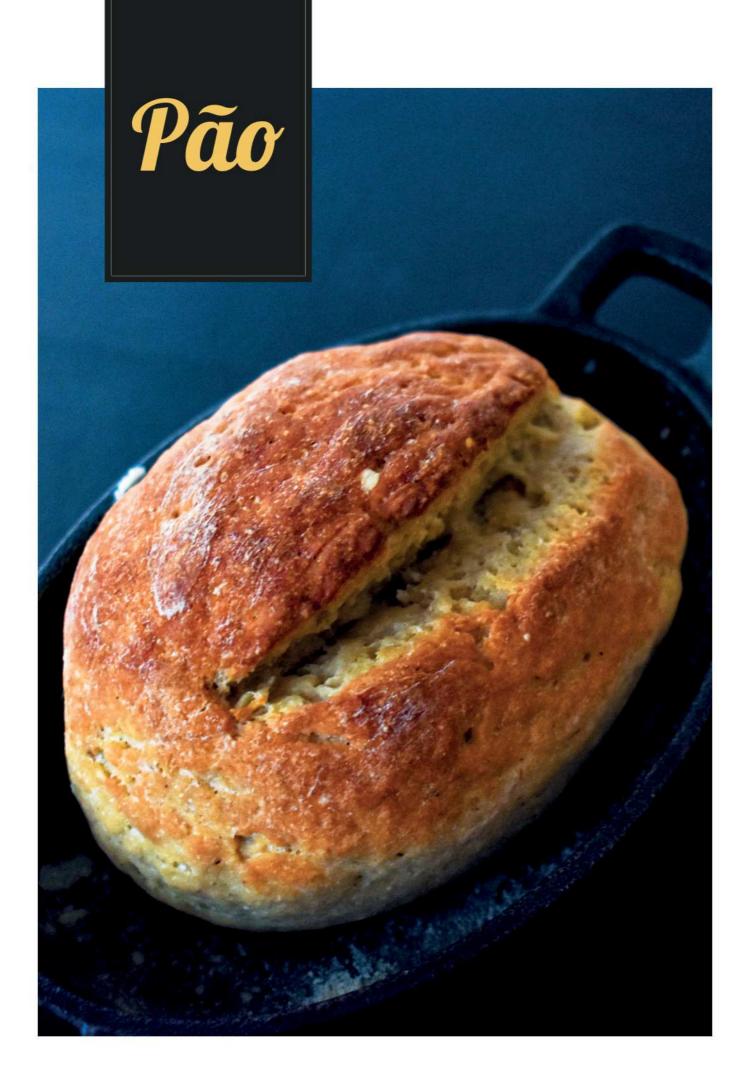


Retire do fogo, coloque em um recipiente, feche com plástico filme em contato com o creme. E espere esfriar.

Quando os pães esfriarem, faça um corte pequeno até o meio do pão. Coloque o creme em um saco de confeitar e insira o creme dentro do pão. Faça o processo com todos.

Pincele os pães com melado e passe no coco ralado.













Ingredientes

45g (1/3 de xícara) de farinha de arroz;

45g (1/3 de xícara) de farinha de arroz integral;

20g (¼ de xícara) de polvilho doce;

20g (¼ de xícara) de fécula de batata;

20g (1/4 de xícara) de polvilho doce;

10g (1 colher de sopa) de amido de milho;

20g (¼ de xícara) de proteína isolada vege-

tal;

15g (1 colher de sopa) de polvilho azedo;

1 colher de chá de goma xantana;

1 colher de chá de psyllium;

10g de fermento biológico fresco (meio tab-

lete);

20g (ou 2 colheres de sopa) de açúcar;

1 colher de chá de sal;

30ml (ou 3 colheres de sopa) de óleo ou azeite:

5g (ou 1 colher de sopa) de farinha de linhaça;

180ml (ou ¾ xícara)de água.

- 1. Pode substituir a proteína vegetal isolada por farinha de grão de bico
- 2. A goma xantana pode ser substituída por cmc ou goma guar.
- 3. O açúcar pode ser qualquer um, mas precisa ser açúcar.
- 4. O óleo pode ser azeite.



Misture a farinha de linhaça com 2 colheres de sopa de água e deixe agir até formar um gel. Enquanto isso, misture o fermento biológico com o açúcar e misture até dissolver completamente. Reserve.

Misture as farinhas, amido, fécula, goma xantana, sal, psyllium, proteína vegetal e polvilho azedo.

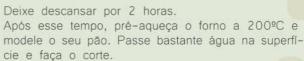


Acrescente então o fermento já dissolvido no açúcar e o gel de linhaça, misture bem. Em seguida, coloque o óleo , misture e então coloque a água aos poucos até ficar uma massa lisa e levemente grudenta nas mãos.





Coloque a massa em um recipiente e cubra bem com um pano.



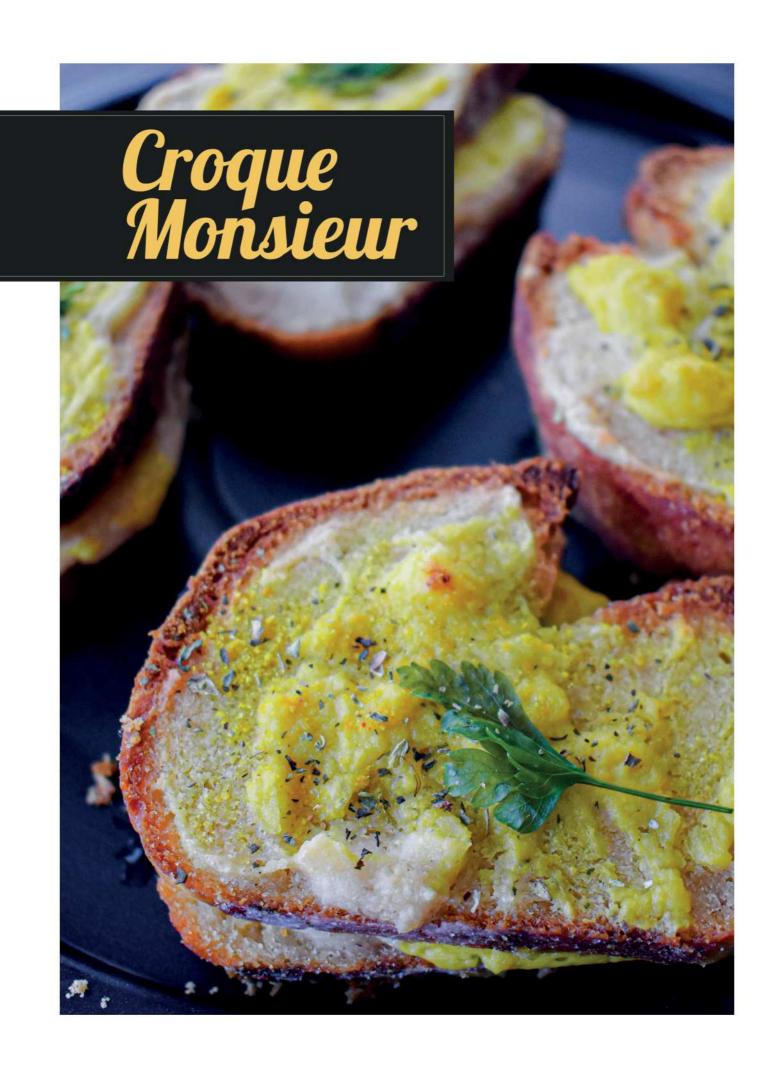




Coloque em uma fôrma untada e leve para assar por 45 minutos ou até dourar.

Espere esfriar completamente para consumir.











Ingredientes

- Pão (de fôrma ou o pão feito anteriormente)
- · Molho béchamel
- · Queijo vegano

Molho Bechamel

20g (ou 1 colher de sopa + $\frac{1}{2}$) de óleo de coco;

20g (ou 2 colheres de sopa) de farinha de arroz;

500ml (ou 2 xícaras + 2 colheres de sopa) de leite vegetal;

Pitada de noz moscada, pimenta do reino e sal.

Queijo

50g (ou ½ xícara) de castanha de caju;

1 dente de alho;

1 xícara de água;

1 colher de sopa de suco de limão;

1/4 colher de chá de pimenta caiena (opcional);

1/2 colher de chá de cúrcuma;

1 colher de chá de páprica defumada;

1 colher de chá de ágar-ágar;

Sal a gosto

- 1. Pode usar qualquer farinha "neutra" para fazer o roux.
- 2. No lugar do óleo de coco pode ser azeite.
- 3. A castanha de caju pode ser substituída por qualquer castanha, amêndoas ou até mesmo semente de girassol.
- 4. Os temperos são a gosto.



MOLHO BÉCHAMEL

Comece derretendo o óleo de coco em uma panela aquecida em fogo médio. Acrescente a farinha de arroz e com uma espátula, mexa muito bem por 2 minutos. Coloque o leite vegetal e misture muito bem.

Quando começar a ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos. No fim, tempere com noz moscada, pimenta do reino e sal.

Coloque em um recipiente e feche com plástico filme em contato com o creme. Espere esfriar completamente.



Queijo Vegano

Deixe as castanhas de molho em água por uma noite, ou em água fervente por 15 minutos. Descarte a água.

Coloque as castanhas no liquidificador com água, alho, sal, páprica, pimenta caiena, cúrcuma, e suco de limão. Bata muito bem até ficar completamente cremoso.

Em seguida, transfira para uma panela e acrescente o ágar-ágar. Misture muito bem e ligue em fogo médio. Quando começar a ferver, abaixe o fogo e conte 3 minutos, mexendo sem parar.





Transfira o queijo para um recipiente de silicone (para poder tirar mais facilmente), e espere endure-cer





MONTAGEM

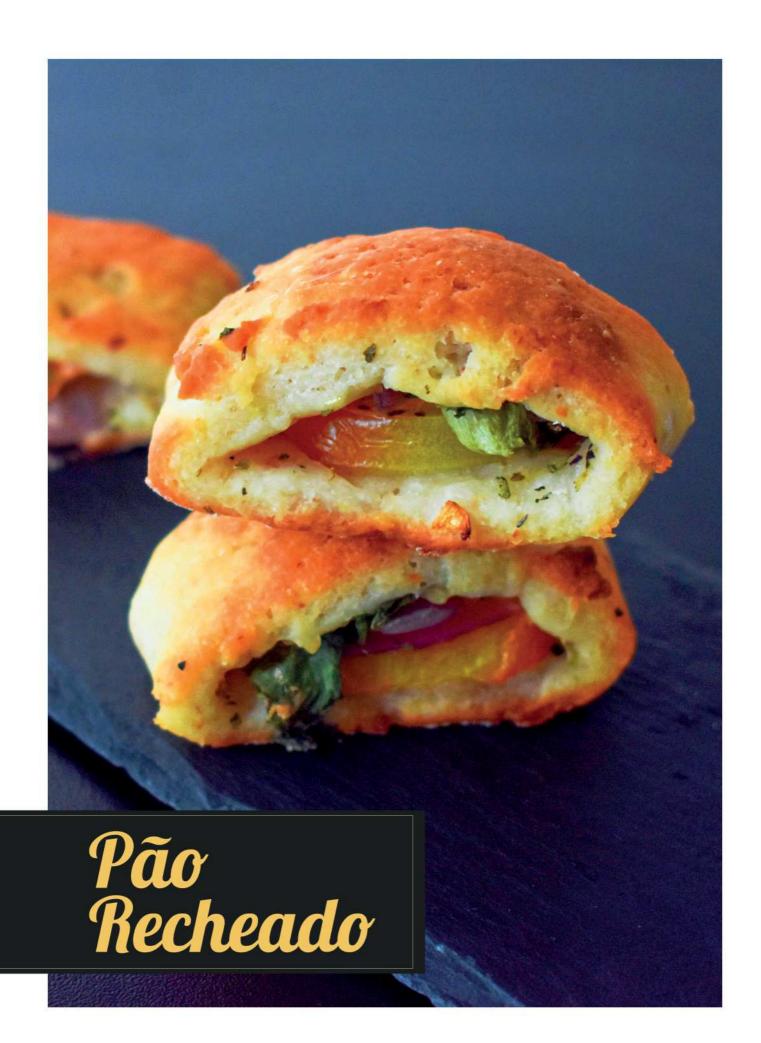
Com o pão em fatias, coloque em uma fôrma untada. Passe azeite nas fatias dos pães, em seguida, passe o molho béchamel, e por cima o queijo fatiado e feche. Por cima passe mais azeite, molho bechamel e queijo fatiado.



Leve para assar em forno pré-aquecido a 220°C por 10 minutos.

Sugestão: Caso você goste e queira, pode passar uma camada de mostarda nas fatias de pão.





Pão Recheado







Ingredientes

Pão

120g (1 xícara) farinha de arroz integral;

50g (1/2 xícara) polvilho doce;

60g (1/2 xícara) fécula de batata;

20g (2 colheres de sopa) de açúcar;

1 colher de chá de goma xantana;

1 colher de chá de sal;

30ml (3 colheres de sopa) de óleo;

120ml (1/2 xícara) de água;

12g (2 colheres de sopa de farinha de linhaça);

15g (3/4 do tablete) de fermento biológico fresco.

Recheio

Tomates fatiados:

Cebola fatiada;

Escarola;

Ervas da sua preferência (orégano, manjericão e alecrim).

- 1. Farinha de arroz integral pode ser farinha de arroz.
- 2. Farinha de linhaça pode ser farinha de chia.
- 3. Óleo pode ser azeite.





Misture a farinha de linhaça com 4 colheres de sopa de água e deixe agir até formar um gel. E misture o fermento biológico com o açúcar, até dissolver completamente. Reserve.



Misture a farinha, fécula, polvilho, goma xantana e sal.

Acrescente então o fermento já dissolvido no açúcar e o gel de linhaça, misture bem. Em seguida, coloque o óleo e mexa. Então coloque a água aos poucos até ficar uma massa lisa e levemente grudenta nas mãos.





Coloque a massa em um recipiente e cubra bem com um pano. Deixe descansar por 2 horas. Passado as 2 horas, coloque a massa entre dois plásticos filmes e abra com um rolo.



Retire o plástico filme de cima, e coloque o recheio no meio da massa. Com a ajuda do plástico filme debaixo. Cubra o recheio com a massa, e depois cubra com o outro lado da massa. Deixe a parte da emenda para baixo. Corte em fatias de dois dedos.



Pincele com azeite e coloque em uma fôrma untada. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por 25 minutos ou até dourar.





Quiche









Ingredientes

Quiche

30g (1/4 xícara) de farinha de arroz;

25g (1/3 xícara) de amido de milho;

15g (1+1/2 colher de sopa) de polvilho doce:

15g (1 colher de sopa) de farinha de arroz integral;

5g (1 colher de chá) de fécula de batata;

1/2 colher de chá de goma xantana;

¼ colher de chá de fermento químico (1/2 colher de bicarbonato de sódio+1/4 colher de chá de cremor tártaro):

1/2 colher de chá de sal;

40g (1/3 xícara) de óleo de coco;

Água gelada.

Recheio

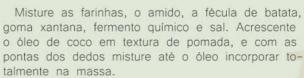
- 1 xícara de pinhão descascado e picado;
- 1 cebola média picada;
- 1 unidade de inhame médio;
- 1 dente de alho:

Uma pitada de sal, noz moscada e pimenta do reino:

- 1 colher de chá de cúrcuma;
- 1/2 colher de chá de páprica picante;
- 1 colher de chá de páprica defumada.

- 1. Pode substituir o pinhão por tofu defumado.
- 2. O inhame pode ser substituído por creme de tofu ou de castanhas.





Caso ainda fique seco, acrescente aos poucos água gelada na massa. Até ficar uma massa flexível, modelável e firme.





Cozinhe o inhame até ficar bem macio. Então bata no liquidificador com 1 dente de alho, sal e cúrcuma, noz moscada e pimenta do reino. Reserve.

Com a cebola e os pinhões picados. Coloque em uma panela aquecida com azeite, deixe dourar. Tempere com páprica defumada, páprica picante. Retire do fogo e reserve também.





Abra a massa em uma fôrma untada com as mãos, até ficar uma massa bem lisa. Perfure a base da massa com um garfo.

Acrescente então os pinhões e cebola refogada dentro da massa. E em seguida, coloque o creme de inhame por cima até chegar ao topo.



Leve para assar em forno pré-aquecido a 180ºC por 30 minutos ou até dourar.





Rocambole







Ingredientes

Rocambole

60g (1/2 xícara) de farinha de arroz;

20g (1/4 xícara) fécula de batata;

10g (1 colher de sopa) polvilho doce;

20g (2 colheres de sopa) de amido de milho;

150g (3/4 xícara) de açúcar;

1/4 colher de chá de sal:

10ml (1 colher de sopa) de óleo;

1 colher de chá de fermento químico (ou ½ colher de chá de bicarbonato de sódio +1/4

colher de chá de cremor tártaro);

60ml (1/4 xícara) de leite vegetal;

5g (1 colher de sopa) de farinha de linhaça.

Recheio de doce de leite

- 1 litro de leite vegetal;
- 1 xícara de açúcar.

Dicas

- 1. A fôrma precisa ser maior para a massa ficar fina.
- 2. Também é muito importante não deixar a massa ficar dourada. Assar até ela ficar firme ao toque.



Coloque o leite vegetal em uma panelinha e esquente. Enquanto isso, coloque o açúcar em outra panela e faça um caramelo. Quando ficar dourado, acrescente (com cuidado) o leite vegetal aquecido.



Misture bem até começar a ferver. Deixe por aproximadamente 30 minutos em fogo médio. Quando começar a engrossar, mexa sem parar. Precisa diminuir pela metade e conseguir ver o fundo da panela.

Retire da panela, espere esfriar completamente para usar. Quando esfriar, irá engrossar mais.



Comece misturando a farinha de linhaça com 2 colheres de sopa de água. Espere formar o gel.

Enquanto isso, misture a farinha de arroz, polvilho doce, fécula de batata, amido de milho, açúcar, sal e fermento químico. Acrescente então o gel de linhaça e o óleo, misture bem.

Comece a acrescentar o leite vegetal aos poucos até ficar uma textura cremosa, mas mais líquida.





Transfira a massa para uma fôrma grande untada ou com papel manteiga.

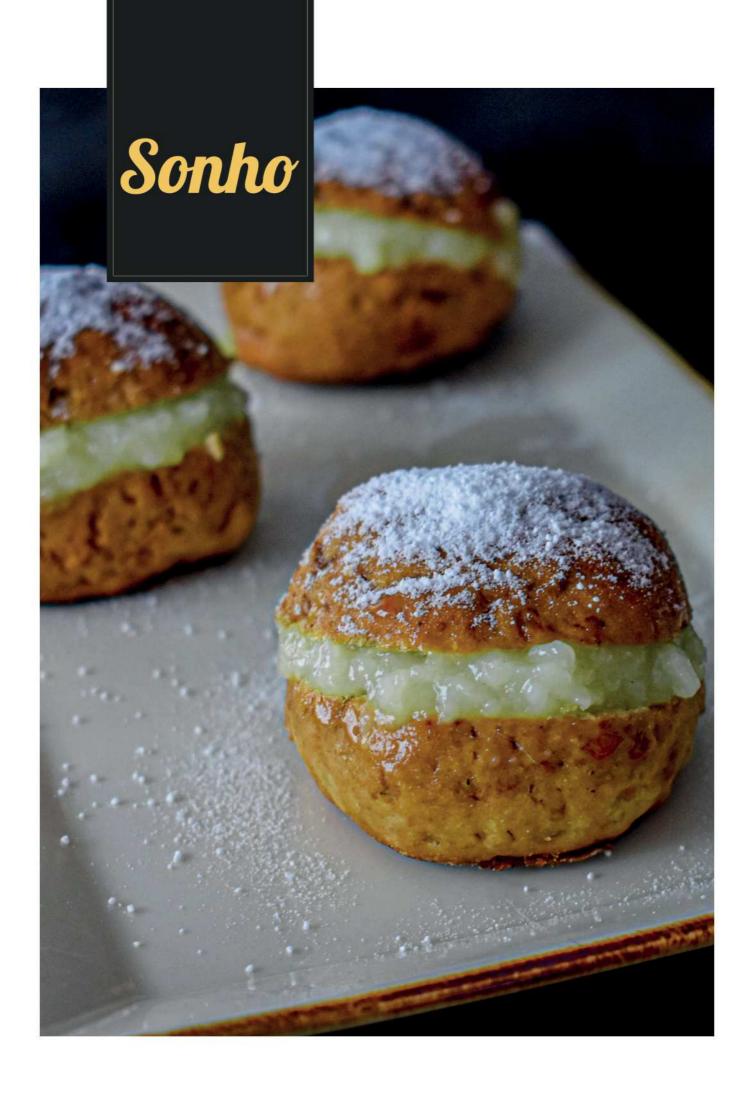
E leve para assar em forno pré- aquecido a 180ºC por 12 minutos.



Assim que você retirar a massa do forno. Desenforme sobre um pano polvilhado de amido de milho. Ainda quente, passe o recheio de doce de leite sobre toda a massa, deixando apenas 2 dedos sem recheio no final.

Comece a enrolar com a ajuda do pano, com cuidado. Quando chegar no final. Enrole bem o rocambole no pano, e leve para a geladeira para esfriar completamente e firmar.





Sonho







Ingredientes

Massa

230g (1 xícara +3/4 xícara) de farinha de arroz integral;

90g (1/2 xícara) de fécula de batata;

35g (1/3 xícara) de polvilho doce;

10g (1 colher de sopa de chá) de amido de milho;

1 colher de chá de goma xantana;

5g (1 colher de chá) de farinha de linhaça;

20ml (3 colheres de sopa) de óleo;

25g (2 colheres de sopa) de açúcar;

1 colher de chá de sal;

20g (1 tablete inteiro) de fermento biológico 1 colher de sopa de água; fresco;

240ml (1 xícara) de leite vegetal.

Recheio

500ml (2 xícaras + 2 colheres de sopa) de leite vegetal;

60g (ou 6 colheres de sopa) de açúcar; 30g (ou 3 colheres de sopa) de amido de milho:

Pitada de cúrcuma (opcional);

1 colher de chá de extrato (ou essência) de baunilha:

Para pincelar

1 colher de sopa de melado;

- 1. Pode substituir a farinha de arroz integral por farinha de arroz;
- 2. A farinha de linhaça pode ser substituída por farinha de chia.





Comece misturando o fermento fresco com o açúcar até dissolver. Reserve.



Em seguida misture a farinha de linhaça com duas colheres de água e deixe formar o gel. Enquanto isso, misture os ingredientes secos. E acrescente o gel de linhaça, o óleo e incorpore muito bem nas farinhas.







Depois coloque o fermento fresco dissolvido com açúcar. Mexa bem a massa. E com as mãos, comece a acrescentar o leite. Até ficar uma massa levemente grudenta e bem macia.

Coloque a massa em um recipiente e cubra com um pano. Deixe descansar por aproximadamente 2 horas.



Quando passar esse tempo, porcione as bolinhasno tamanho que preferir. Alise bem a massa com água para ficar bem lisa.

E em seguida, coloque-as em uma fôrma untada e cubra com pano para descansar por mais 30 minutos.







Pré-aqueça o forno a 180°C, pincele as bolinhas com o melado e leve para assar por 30 minutos ou até ficar bem douradinho.

Retire do forno e deixe esfriar completamente para cortar e colocar o recheio.



Misture em uma panela o leite vegetal, amido, açúcar, baunilha e cúrcuma.

Ligue em fogo médio, mexendo sempre. Quando começar a engrossar abaixe o fogo, mexa sem parar por 3 minutos para cozinhar o amido.

Desligue. Transfira o creme para um recipiente e cubra com um plástico filme em contato com o creme. Deixe esfriar em temperatura ambiente. Quando esfriar, bata com um fouet (ou batedeira) o creme, para ele ficar bem liso e cremoso.







Corte as bolinhas e recheie com o creme. E finalize com açúcar de confeiteiro polvilhado por cima

Material produzido por Bruna Serta e João Mattos, distribuído por My Veg Chef Ensino em Gastronomia.

Apresentado neste arquivo por Caramelo Studio, para fins de demonstração.

Nenhuma porção, parcial ou integral, pode ser distribuída ou comercializada sem autorização prévia dos autores.

Dúvidas, entrar em contato por: bruna@caramelo.studio