

Sobremesas

VEGAN



Pudim de pão

(2 PESSOAS)

- 1 pão (do dia anterior)
- 200 (a 300)ml bebida de coco
 - q.b. stevia
- 1 colher de sopa de coco ralado
- 2 colheres de sopa de pepitas de chocolate
 - q.b. lascas de coco

Programei o forno a 180 graus.

Piquei o pão (pode usar uma picadora, uma faca ou as mãos, dependendo se preferir um resultado mais macio ou mais "rústico").

A consistência da massa (não leva ovos, por isso não fica tão firme), deve ser mais líquida do que pastosa, diz a avó.

Para a obter misturei o pão em pedaços com o coco ralado e a bebida de coco (sugiro que comecem por utilizar 200ml, se vir que fica muito seca, adicionem mais). Por fim, envolvi as pepitas de chocolate (provém e adoçam a gosto, com stevia, nesta fase).

Transferi a massa para uma forma e levei ao forno cerca de 30 minutos (ou até estar firme ao toque e tostado).

Servi morno polvilhado com lascas de coco.



Tarte de aveia e amêndoa

(2 PESSOAS)

- 50g miolo de amêndoa com pele
 - 20g flocos de aveia
 - 1 colher de sopa de água
 - 200ml bebida de soja
- 15g farinha de aveia (usei integral)
 - q.b. stevia
- 1 colher de café de curcuma
 - 1 casca de limão
 - q.b. fruta a gosto

Programei o forno a 190 graus.

Processei o miolo de amêndoa com os flocos de aveia e a água, até obter uma massa homogênea e pegajosa (se for necessário, adicione um pouco mais de água).

Forrei o fundo de uma forminha de fundo amovível com papel vegetal e depois com a massa de amêndoa. Levei ao forno cerca de 15 minutos (até cozer).

Entretanto, misturei num tacho a bebida de soja com a curcuma, a casca de limão, a farinha de aveia e stevia a gosto. Levei ao lume, mexendo sempre até engrossar.

Depois de arrefecer ligeiramente, tirei a casca de limão e dispus por cima da base de amêndoa e levei ao frigorífico até arrefecer e solidificar.

Antes de servir, decorei com mirtilos (podem usar outra fruta).



Mousse de citrinos

(2 PESSOAS)

- 250g tofu
- 1 laranja – 100ml sumo e a sua raspa
 - q.b. stevia
- 1 colher de chá de curcuma
 - 1 lima – raspa
- q.b. chocolate vegan

Batem-se todos os ingredientes num liquidificador (ou com a varinha mágica) até obter uma consistência cremosa.

Leva-se ao frigorífico pelo menos 2 horas antes de servir com raspas de chocolate.



Bolo de cenoura

(2 PESSOAS)

- 1 chávena de cenoura ralada
- 1/2 chávena de amêndoas com pele
- 1/2 chávena de tâmaras sem caroço
 - 1/4 chávena coco ralado
- 1 abacate maduro (pequeno)
- 1+1/2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa (rasa) de açúcar de coco (ou stevia a gosto)

Para preparar a massa do bolo basta processar a cenoura, as amêndoas, as tâmaras e o coco até obter uma massa pegajosa. Então coloca-se a massa numa forma e leva-se ao frigorífico (pelo menos 30 minutos).

Prepara-se entretanto a cobertura, batendo com uma varinha mágica o abacate com o cacau e o açúcar (se for necessário, adicione um pouco de água).

Tira-se a forma e cobre-se o bolo com o creme de chocolate.

Opcionalmente polvilha-se com lascas de coco.

Deve ficar no frigorífico até à hora de servir.



Brownie de castanhas

(6 PORÇÕES)

- 2 chávenas de castanhas
- 1/2 chávena tâmaras sem caroço
- 1/2 chávena damascos secos
- 75g chocolate vegan (+70% cacau)
 - 4 c. sopa linhaça triturada
 - q.b. stevia
 - q.b. aveia puff
 - q.b. cacau em pó
 - q.b. pepitas de cacau cru

Comecei por cozer as castanhas (já descascadas), quando estavam quase prontas adicionei as tâmaras e os damascos. Desliguei, escorri e transformei tudo em puré.

Derreti o chocolate em banho-maria, envolvi no preparado anterior juntamente com a linhaça. (Prove, se achar necessário, adoce com stevia a gosto.)

Forrei uma forma retangular, pequena, com papel vegetal, azeite e cacau em pó. Coloquei metade da massa, polvilhei com aveia puff, cobri com a restante massa. Antes de levar ao frigorífico polvilhei com cacau em pó e pepitas de cacau cru.

Deixei pelos menos 3 horas no frio antes de servir..



Tarte de maçã e canela

(8 PORÇÕES)

- 2 chávenas de farinha de aveia
- 1 colher de sopa stevia em pó (ou a gosto)
 - 2 colheres de sopa de azeite
 - 1 colher de sopa de vinagre
- 2 colheres de chá de fermento em pó
 - 280ml água
 - q.b. canela em pó
 - 2 paus de canela
 - 5 maçãs (grandes)
 - q.b. sumo de limão
 - 150ml leite de coco
- q.b. fruta a gosto para enfeitar

Comecei por preparar o doce de maçã: descasquei e cortei as maçãs em pedaços. Reguei com sumo de limão e levei ao lume com os paus de canela e um pouco de água. Deixei cozinhar, em lume brando, até as maçãs estarem cozidas (adicionei água quente aos poucos, sempre que necessário). Tirei os paus de canela e transformei em puré com uma varinha mágica. Deixei arrefecer. Entretanto, programei o forno a 180 graus. Forrei um tabuleiro com papel vegetal. Preparei a massa misturando a farinha com a stevia, canela em pó, azeite, vinagre, o fermento e a água. Levei ao forno cerca 15 minutos. Retirei a massa para cima de um pano limpo, espalhei o doce de maçã e enrolei. Depois de arrefecer, bati o leite de coco até ficar com consistência de chantili. Enfeitei com o leite de coco batido e fruta a gosto..



Bolo de limão e curgete

(4 PESSOAS)

- 1 curgete pequena
- 3 colheres de sopa de azeite
- 3/4 chávena de bebida vegetal (usei de aveia)
 - 1+1/2 chávena de farinha de aveia
 - 1 colher de sobremesa de fermento
 - q.b. stevia
- 1 colher de sobremesa de sementes de papoila (ou de chia)
 - raspa de 1 limão

Lavei a curgete, cortei em cubos e bati no liquidificador juntamente com o azeite e a bebida vegetal. Adocei a gosto com stevia.

Misturei numa taça, a farinha, o fermento, a raspa de limão e as sementes de papoila. Envolvi o preparado de curgete (retifique se está docinho).

Transferi para uma forma e levei ao forno, a 180 graus, cerca de 35 minutos (basta fazer o teste do palito).



Bombons supressa

(7 UNIDADES)

1 chávena de mistura de:

- damascos picados em pedaços
- arandos secos
- 2 colheres de sopa sementes de linhaça
- 30g chocolate vegan +70% cacau

Num processador coloquei a linhaça e triturei bem (pode usar linhaça já triturada). Juntei os frutos secos e processei de novo até obter uma massa maleável.

Com ela, formei bolinhas.

Derreti o chocolate em banho-maria, envolvi as bolinhas e dispus em papel vegetal até o chocolate voltar a solidificar.



Bolachinhas de grão e cacau

(8 A 10 UNIDADES)

- 1+1/2 chávena de grão-de-bico cozido
- 1/2 chávena de manteiga de amendoim (ou amêndoa, ou avelãs)
 - 1/3 chávena “farinha” de coco (ou de aveia, ou de amêndoa)
 - 1 colher de sopa de cacau em pó
 - 1 laranja (raspa)
 - qb stevia

Coloquei todos os ingredientes num processador e processei até obter uma massa homogénea. Adocei a gosto com stevia.

Dividi a massa em 8 partes iguais e formei bolinhas que espalmei com um garfo.

Levei ao forno, num tabuleiro forrado com papel vegetal.

Cozeram cerca de 20 minutos.

- Nota: podem envolver 50g de chocolate picado na massa, antes de cozer.



Mousse de figos

(2 TAÇAS)

- 240 ml bebida vegetal a gosto (usei de amêndoa)
 - 3 figos
- 2 colheres de sopa de sementes de chia
- 1 colher de sopa de linhaça triturada
- q.b. miolo de noz (ou de amêndoa)

No liquidificador coloquei a bebida de amêndoa, 2 figos em pedaços (depois de bem lavados), a chia e a linhaça.

Bati cerca de 4 minutos (ou até obter um creme espesso).

Dividi em duas taças que levei ao frigorífico por 4 horas.

Servi enfeitado com um figo em pedaços e noz picada.



Mousse de café

(3 TAÇAS)

q.b. stevia

1/2 chávena de chá de café solúvel

1/2 chávena de chá de água quente

Misturei todos os ingredientes numa taça e bati durante cerca de 10 minutos, com a batedeira, até obter um creme firme e fofo.

Servi fresco.



Pudim de maracujá

(8 PESSOAS)

- 500 g polpa maracujá
- 400 ml bebida de coco
 - 300 ml água
 - q.b. stevia
- 4 colheres de chá de agar-agar

Comecei por hidratar o agar-agar num pouco da água, durante 5 minutos. Coloquei o resto da água num tacho, adicionei o agar-agar hidratado e levei ao lume, até ferver, mexendo ocasionalmente. Passados 5 minutos adicionei a bebida de coco e a polpa de maracujá. Depois de quente, provei – se tiver que adoçar, faço-a neste momento.

Depois, deixei que fervesse, em lume baixo cerca de 3 minutos, desliguei e deixei arrefecer ligeiramente antes de colocar numa forma. Levei ao frigorífico pra solidificar (demorou cerca de 2 horas e meia). Servi bem fresquinho.



Tapioca de banana e chocolate

(1 PESSOA)

- q.b. tapioca pronta para crepes
 - 1 banana pequena
- 20g chocolate vegano (+ 70% cacau)
 - 50ml bebida vegetal a gosto
 - q.b. miolo de noz picado

Aqueci uma frigideira e cozinhei a tapioca de acordo com as instruções. Quando estava quase pronta, rechei com a banana cortada em rodellas. Entretanto aqueci a bebida vegetal com o chocolate no microondas, até o chocolate derreter. Coloquei o chocolate por cima da banana e polvilhei com o miolo de noz.



Brigadeiros de batata doce

(6 A 8 UNIDADES)

- 1 batata doce (média) cozida
- 1 colher de sobremesa de linhaça triturada
- 1 colher de sopa de cacau em pó
 - qb stevia – opcional

Amassei a batata doce e adicionei os restantes ingredientes (não usei stevia).

Formei bolinhas com as mãos e passei algumas por linhaça triturada e outras por cacau em pó.



Tapioca da avó

(4 PESSOAS)

- 4 colheres de sopa de tapioca instantânea
 - 1L bebida vegetal a gosto
 - q.b. stevia (opcional)
 - 1 pau de canela
 - 1 casca de laranja
 - Sumo de meia laranja
 - q.b. canela

Colocar a bebida vegetal ao lume com o pau de canela e a casca e o sumo de laranja. Sempre em lume brando, adicionar a tapioca hidratada e mexer até a consistência ficar a gosto (pode adoçar a gosto com stevia).

Servir polvilhado com canela.

Pode comer quente ou frio.



Tarteletes de fruta

(4 UNIDADES)

- 1 chávena de farinha espelta
 - 1/4 chávena de água
- 1 colher de sopa de azeites
 - 200ml bebida de soja
- 1 colher de sopa de amido de milho
 - 1/2 colher de café de curcuma
- q.b. sementes de cardamomo
 - 1 casca de laranja
 - q.b stevia
 - q.b. fruta a gosto

Amassei a farinha com a água e o azeite utilizando as mãos. A massa fica pronta quando se descola das mãos (se for necessário, acerte com água ou farinha). Dividi-a em 4 partes semelhantes e, com elas, forrei 4 forminhas de tarte. Levei ao lume a bebida de soja onde dissolvi o amido de milho e a curcuma, com o cardamomo, a casca de laranja. Sempre em lume brando, mexi até engrossar. Adocei a gosto, deixei arrefecer e rejeitei as sementes e a casca de laranja.

Programei o forno a 170 graus. Dividi o creme pelas 4 formas. Por cima dispus fruta a gosto (usei maçãs e manga), cortada em fatias finas (ou pedaços pequenos). Levei ao forno onde cozinham cerca de 35 minutos (ou até estarem prontas). Deixei arrefecer.

Para servir, bati creme de soja (pode adoçar com um pouco de stevia) até obter consistência de chantili.

Para servir as tartes, pode utilizar a gosto, o creme de soja, canela e fruta!



Rolo de marmelo

(8 A 10 PORÇÕES)

- 75g farinha de aveia
- 75g farinha de trigo
 - 50ml água
 - 2 c. sopa azeite
 - 1 c. sopa vinagre
- 1 marmelo ralado
- 2 c. sopa coco ralado
- 50g avelãs picadas
 - q.b. canela em pó
 - q.b. stevia (opcional)
- 3/4 chávena de café de damascos picados
- 3/4 chávena de café de arandos secos (picados)
 - 1 c. sobremesa de amido de milho
 - q.b. raspa de citrino (opcional)

Para preparar a massa misturei as farinhas com a água, o azeite e o vinagre (se for necessário junte mais água ou farinha de trigo). A massa deve ficar maleável e estende-se com um rolo.

Programei o forno a 175 graus.

Envolvi todos os outros ingredientes, que formam o recheio. Distribuí pela massa estendida (com forma retangular) e enrolei.

Transferi para um tabuleiro forrado com papel vegetal e levei ao forno cerca de 35 minutos, ou até a a massa estar cozida e tostada.

Pode servir morno ou frio.



Tarte de grão-de-bico

(3 UNIDADES)

- 1 chávena (chá) de grão-de-bico cozido
 - 1 “ovo” de linhaça
 - Q.b. stevia
 - 1 colher de sopa de cacau em pó
 - 65g chocolate vegan +70% cacau
 - 1 colher de sopa de bebida vegetal

Programei o forno a 180 graus.

Para preparar o “ovo de linhaça” misturei 1 colher de sopa de linhaça triturada com 5 colheres de sopa de água e reservei 5 minutos.

Derreti o chocolate com a bebida vegetal em banho-maria.

Processei os restantes ingredientes (usei uma varinha mágica). Envolvi o chocolate derretido e transferi para formas de tarteletes untadas com azeite e cacau em pó.

Levei ao forno cerca de 30 minutos.



Delicie-se com a nossa comida saudável e feliz!

