

Pequenos-Almoços Lanches

Bolachinhas de Manteiga de Amêndoa e Coco

Quem não adora um lanchinho bem saboroso? ? Perfeitas para acompanhar Pensal preparado com leite de amêndoa, estas bolachinhas não têm glúten nem refinados, e são baixas em açúcares.

60 min. Fácil Económico 12 doses

Ingredientes

30 g de óleo de coco
60 g de açúcar de coco
30 g de manteiga de amêndoa
2 claras de ovo M
1 c. de chá de fermento
1 c. de café de flor de sal
180 g de farinha de amêndoa
40 g de coco ralado
150 g de pepitas de chocolate negro

Informação nutricional

Energia	236,1 kcal	12%*
Proteínas	4,6 g	9%*
Lípidos	17,7 g	25%*
Hidratos de Carbono	13,1 g	5%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Numa tigela grande coloca o óleo de coco, o açúcar de coco, a pasta de amêndoa, as claras, a flor de sal e o fermento em pó.
2. Mexe bem para envolver.
3. Adiciona a farinha de amêndoa e o coco e mistura novamente.
4. Junta as pepitas de chocolate, tapa e coloca no frigorífico durante pelo menos 30 minutos.
5. Pré-aquece o forno a 180ºC.

6 Prepara um tabuleiro de forno forrado com papel vegetal.

7 Com as mãos forma pequenas bolas e depois achata, para ficar com forma de bolachinha.

8 Coloca as bolachinhas no tabuleiro preparado, algo afastadas.

9 Leva ao forno por 12-16 minutos até dourarem.

10 Arrefece as bolachinhas numa grelha, antes de servires com Pensal.

11 Sugestão: acompanha com uma caneca de Pensal preparado com leite de amêndoa.