

Sobremesas Sem Lactose

Tarte de Chocolate Vegetariana

60 min. Fácil Económico 8 doses

Ingredientes

180 g de flocos de aveia
110 g de farinha de amêndoa
3 c. de sopa de farinha de alfarroba
100 ml de óleo de coco
6 c. de sopa de mel
raspa de meia laranja
sal q.b.
sementes de cardamomo q.b.
PARA O RECHEIO:
3 abacates
6 c. de sopa de Chocolate NESTLÉ em pó
90 g Chocolate 53% NESTLÉ Sobremesas
10 tâmaras
1 pitada de sal
sementes de cardamomo q.b.
cerejas e morangos para decorar q.b.

Informação nutricional

Energia	559,8 kcal	28%*
Proteínas	8,8 g	18%*
Lípidos	45,1 g	64%*
Hidratos de Carbono	29,1 g	11%*

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

Preparação

1. Comece por pré aquecer o forno a 180ºC.
2. Num liquidificador ou num processador coloque os flocos de aveia, a farinha de amêndoa, a farinha de alfarroba, o sal, a raspa de laranja e as sementes de cardamomo. Processe tudo muito bem até ficar uma

farinha.

3. Acrescente o óleo de coco derretido e o mel. Processe muito bem até se formar uma bola. Se for necessário acrescentar 1 a 2 colheres de sopa de água.

4. Forre com a massa uma forma de 18 cm. Leve ao forno a cozer cerca de 15 a 20 minutos ou até ficar dourada. Retire e deixe arrefecer.

5. Prepare o recheio. Retire a polpa dos abacates e coloque a mesma num processador ou liquidificador.

6. Acrescente o Chocolate Nestlé em pó, as sementes de cadamomo, o sal e as tâmaras cortadas em pedaços mais pequenos.

7. Derreta o chocolate de tablete em banho-maria e acrescente ao preparado do abacate. Misture tudo muito bem até obter uma mistura cremosa.

8. Coloque o recheio na tarte e leve ao frio pelo menos durante 2h.

9. Decore com cerejas, morangos, coco ralado e polvilhe com cacau.