

Sobremesas Bolos

Bolachas Estaladiças com Creme Moka e Maçã Seca

45 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

2 chávenas de Cereais FITNESS
1 c. de sopa de manteiga sem sal
100 g de mel
1 lata de Leite Condensado Cozido NESTLÉ
100 ml de Natas LONGA VIDA
50 ml de NESCAFÉ Dolce Gusto Esprsso Intenso
3 folhas de gelatina incolor
cacau em pó q.b.
de maçã seca q.b.
molho Toffe q.b.
50 g de açúcar amarelo
125 ml de Natas LONGA VIDA
15 g de manteiga sem sal

Informação nutricional

Energia	823,3 kcal	41%*
Proteínas	12,7 g	25%*
Lípidos	14,9 g	21%*
Hidratos de Carbono	132,6 g	51%*

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

Preparação

1. Massa das bolachas:

   Liga o forno a 180ºC. Forra um tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal. Tritura os cereais, adiciona a manteiga amolecida e o mel, e mistura até a massa ficar homogénea.

2. Coloca esta massa no tabuleiro e com uma folha de papel vegetal alisa com um rolo da massa por cima do preparado. Leva ao forno durante 10 minutos até dourar. Com a massa ainda morna corta triângulos com uma faca.

3 Para o creme moka:

Coloca as folhas de gelatina em água fria. Quando as folhas estiverem amolecidas espreme-as.

4 Com o café já feito adiciona a gelatina espremida e mexe com um garfo.

5 Numa taça coloca o leite condensado cozido e o café já frio e mexe.

6 Entretanto bate as natas até ficarem firmes e envolve no preparado anterior.

7 Coloca este preparado num saco pasteleiro com uma boquilha frisada e leva a refrigerar durante 1 hora.

8 Coloca as bolachas no prato onde vai servir e com o saco pasteleiro preencha o triangulo com o creme coloca outra bolacha por cima e volta a cobrir com creme.

9 Repete esta operação até acabar o creme.

10 Decoração: Polvilha com cacau em pó, coloca uma fatia de maçã seca e um fio de molho Toffe.

11 Molho Toffe: Leva ao lume o açúcar até caramelizar. Adiciona as natas aquecidas previamente no micro-ondas e adiciona ao preparado anterior em fio, mexendo sempre. Por fim junta a manteiga e envolve.