



Receitas de 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

<b>Energia</b>	559,8 kcal	28%*
<b>Proteínas</b>	8,8 g	18%*
<b>Lípidos</b>	45,1 g	64%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 180°C.
- 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 cardamomo, 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.