

Sobremesas Bolos

Receita de Queques de Nesquik com Creme de Iogurte e Frutos

40 min. Fácil Económico 18 doses

Ingredientes

0 Queques:
250 g de açúcar
125 g de Nesquik All Natural Achocolatado em pó
50 g de manteiga à temperatura ambiente
2 0 ovos
250 ml de leite
260 g de farinha T55 c/ fermento (farinha para bolos)
100 g de framboesas
0 Creme:
250 g de iogurte grego YAOS
100 g de Nata LONGA VIDA
1 c. de sopa de açúcar de confeiteiro
150 g de frutos vermelhos

Informação nutricional

Energia	181,4 kcal	9%*
Proteínas	3,2 g	6%*
Lípidos	5,0 g	7%*
Hidratos de Carbono	27,5 g	11%*

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

Preparação

1. Queques:

   Pré-aquece o forno a 180ºC.

2. Coloca todos os ingredientes (à exceção da farinha e das framboesas) no liquidificador e tritura durante 1 minuto (em alternativa podes usar a varinha mágica).

3 Junta a farinha e pulsa até ser absorvida pela massa. Desliga o liquidificador e acrescenta as framboesas, com a ajuda de uma colher envolve na mistura.

4 Unta as formas para queques e enche-as até ? da altura com a preparação.

5 Leva ao forno pré-aquecido durante 18 minutos.

6 Deixa arrefecer um pouco dentro das formas antes de desenformar. Coloca-os depois sobre uma grelha para arrefecerem totalmente.

7 Finaliza, colocando o creme de frutos vermelhos por cima dos queques.

8 Creme:

Bate as natas juntamente com o açúcar até dobrar o volume. Noutra tigela, bate o iogurte. Depois acrescenta as natas ao iogurte, suavemente, em movimentos envolventes, até obter um creme homogéneo.

9 Acrescenta os frutos vermelhos aos poucos e com movimentos envolventes até conseguires integrá-los.

10 Reserva alguns frutos vermelhos para decorar.

11 Finaliza, colocando o creme de frutos vermelhos por cima dos queques.