



**BROWNIES
SEM GLÚTEN**

Introdução

Boas-vindas

Seja bem-vindo ao nosso e-book "30 Deliciosas Receitas de Brownie Sem Glúten, Sem Açúcar e Sem Lactose"! Se você está aqui, é porque adora o sabor irresistível de um bom brownie, mas também valoriza uma alimentação saudável e inclusiva. Este e-book foi criado pensando em pessoas como você, que buscam alternativas mais leves e nutritivas, sem abrir mão do prazer de saborear um doce delicioso.

Os brownies que você encontrará aqui são perfeitos para qualquer ocasião: desde um lanche rápido e saudável, até uma sobremesa especial para compartilhar com a família e amigos. E o melhor de tudo: todos são livres de glúten, açúcar refinado e lactose, garantindo que mais pessoas possam desfrutar dessas delícias sem preocupações.

Sobre os Ingredientes

Para dietas cuidadosamente selecionadas que substituem os elementos tradicionais de forma saudável e saborosa. Aqui estão alguns dos principais substitutos que você encontrará nas receitas:

- **Farinhas Alternativas:** Em vez da farinha de trigo, que contém glúten, utilizamos farinhas como a de amêndoas, coco, aveia sem glúten e farinha de arroz. Essas farinhas não apenas tornam os brownies adequados para quem tem sensibilidade ao glúten, mas também adicionam nutrientes extras e um sabor
- único. **Adoçantes Naturais:** Para adoçar os brownies sem recorrer ao açúcar refinado, usamos opções naturais como xilitol, eritritol, estévia, mel, e tâmaras. Esses adoçantes são mais saudáveis, com um menor impacto nos níveis de açúcar no sangue, sem comprometer o sabor doce que todos amam. **Leites**
- **Vegetais:** Em vez do leite de vaca, todas as receitas utilizam leites vegetais como leite de amêndoas, coco, ou aveia. Esses leites são naturalmente livres de lactose e adicionam uma textura cremosa e suave aos brownies.

Cada receita foi cuidadosamente testada para garantir que você obtenha o melhor resultado possível em termos de sabor, textura e valor nutricional. Estamos empolgados em compartilhar essas receitas com você e esperamos que este e-book se torne uma fonte de inspiração para suas aventuras culinárias.

Agora, vamos mergulhar no mundo dos brownies saudáveis e descobrir como é fácil e prazeroso criar essas delícias em casa!

CAPÍTULO 1

BROWNIES CLÁSICOS

1. Brownie Tradicional Sem Glúten

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/2 xícara de adoçante natural (xilitol ou eritritol)
- 1/4 de xícara de óleo de coco derretido
- 3 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma quadrada com óleo de coco ou forre com papel manteiga.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha de amêndoas, o cacau em pó, o adoçante, o fermento e o sal.
3. Em outra tigela, bata os ovos, o óleo de coco e o extrato de baunilha até obter uma mistura homogênea.
4. Despeje a mistura líquida nos ingredientes secos e mexa até formar uma massa uniforme.
5. Coloque a massa na forma preparada e leve ao forno por 20 a 25 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
6. Deixe esfriar completamente antes de cortar em quadrados.

Validade: 5 dias na geladeira ou 3 meses no congelador.

Rendimento: 12 porções

2. Brownie de Cacau Amargo

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de coco
- 1/2 xícara de cacau em pó 100% cacau
- 1/2 xícara de mel ou xarope de bordo (maple syrup)
- 1/4 de xícara de óleo de coco derretido
- 3 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1/4 de colher de chá de sal

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma quadrada com óleo de coco ou forre com papel manteiga.
2. Em uma tigela, misture a farinha de coco, o cacau em pó, o fermento e o sal.
3. Em outra tigela, bata os ovos, o mel, o óleo de coco e o extrato de baunilha até obter uma mistura homogênea.
4. Combine as misturas seca e líquida, mexendo bem até formar uma massa uniforme.
5. Despeje a massa na forma e asse por 18 a 22 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
6. Deixe esfriar antes de cortar em pedaços.

Validade: 5 dias na geladeira ou 3 meses no congelador.

Rendimento: 12 porções

3. Brownie de Chocolate Meio Amargo

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de arroz integral
- 1/2 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/2 xícara de adoçante eritritol
- 1/2 xícara de chocolate meio amargo picado (sem açúcar e sem lactose)
- 1/4 de xícara de óleo de coco
- 3 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma quadrada com óleo de coco ou forre com papel manteiga.
2. Em uma tigela, misture a farinha de arroz, o cacau, o adoçante, o fermento e o sal.
3. Derreta o chocolate meio amargo com o óleo de coco em banho-maria ou no micro-ondas, mexendo até ficar homogêneo.
4. Bata os ovos com o extrato de baunilha e adicione à mistura de chocolate.
5. Despeje a mistura de chocolate nos ingredientes secos e mexa até combinar.
6. Coloque a massa na forma e asse por 20 a 25 minutos, ou até que um palito saia limpo.
7. Deixe esfriar antes de cortar.

Validade: 5 dias na geladeira ou 3 meses no congelador.

Rendimento: 12 porções

4. Brownie de Castanhas

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/2 xícara de adoçante natural (xilitol ou eritritol)
- 1/4 de xícara de óleo de coco derretido
- 3 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 xícara de castanhas picadas (amêndoas, nozes, castanha-do-pará)
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma quadrada com óleo de coco ou forre com papel manteiga.
2. Misture a farinha de amêndoas, o cacau, o adoçante, o fermento e o sal em uma tigela grande.
3. Em outra tigela, bata os ovos, o óleo de coco e o extrato de baunilha.
4. Despeje a mistura líquida nos ingredientes secos, mexendo até formar uma massa homogênea.
5. Adicione as castanhas picadas à massa e misture bem.
6. Espalhe a massa na forma preparada e asse por 20 a 25 minutos.
7. Deixe esfriar antes de cortar em quadrados.

Validade: 5 dias na geladeira ou 3 meses no congelador.

Rendimento: 12 porções

5. Brownie com Gotas de Chocolate Vegano

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de aveia sem
- glúten 1/2 xícara de cacau em pó
- sem açúcar 1/2 xícara de açúcar de
- coco ou xilitol 1/4 de xícara de óleo
- de coco derretido 3 ovos 1 colher de
- chá de extrato de baunilha 1/2 xícara
- de gotas de chocolate vegano 1/2
- colher de chá de fermento em pó 1
- pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma quadrada com óleo de coco ou forre com papel manteiga.
2. Misture a farinha de aveia, o cacau, o açúcar de coco, o fermento e o sal em uma tigela.
3. Em outra tigela, bata os ovos, o óleo de coco e o extrato de baunilha.
4. Combine os ingredientes líquidos com os secos até formar uma massa homogênea.
5. Adicione as gotas de chocolate vegano e misture bem.
6. Coloque a massa na forma e asse por 20 a 25 minutos.
7. Deixe esfriar antes de cortar em pedaços.

Validade: 5 dias na geladeira ou 3 meses no congelador.

Rendimento: 12 porções

CAPÍTULO 2

BROWNIES COM FRUTAS

6. Brownie de Banana

Ingredientes:

- 2 bananas maduras amassadas
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 de xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/4 de xícara de adoçante natural (xilitol ou eritritol)
- 1/4 de xícara de óleo de coco derretido
- 2 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma pequena com óleo de coco ou forre com papel manteiga.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha de amêndoas, o cacau, o adoçante, o fermento e o sal.
3. Em outra tigela, bata os ovos, o óleo de coco, as bananas amassadas e o extrato de baunilha até formar uma mistura homogênea.
4. Adicione os ingredientes secos à mistura líquida e mexa até formar uma massa uniforme.
5. Despeje a massa na forma preparada e asse por 20 a 25 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
6. Deixe esfriar completamente antes de cortar em quadrados.

Validade: 5 dias na geladeira ou 3 meses no congelador.

Rendimento: 12 porções

7. Brownie de Maçã e Canela

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de purê de maçã sem açúcar
- 1/4 de xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/4 de xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1/4 de xícara de óleo de coco derretido
- 2 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma quadrada com óleo de coco ou forre com papel manteiga.
2. Em uma tigela, misture a farinha de aveia, o cacau, o adoçante, a canela, o fermento e o sal.
3. Em outra tigela, misture o purê de maçã, os ovos, o óleo de coco e o extrato de baunilha até obter uma mistura homogênea.
4. Combine as duas misturas, mexendo até formar uma massa uniforme.
5. Despeje a massa na forma preparada e asse por 20 a 25 minutos, ou até que um palito saia limpo.
6. Deixe esfriar antes de cortar em pedaços.

Validade: 5 dias na geladeira ou 3 meses no congelador.

Rendimento: 12 porções

8. Brownie de Abóbora com Especiarias

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de coco
- 1/2 xícara de purê de abóbora
- 1/4 de xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/4 de xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1/4 de xícara de óleo de coco derretido
- 2 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 1/4 de colher de chá de noz-moscada
- 1/4 de colher de chá de gengibre em pó
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma quadrada com óleo de coco ou forre com papel manteiga.
2. Em uma tigela, misture a farinha de coco, o cacau, o adoçante, as especiarias, o fermento e o sal.
3. Em outra tigela, bata os ovos, o purê de abóbora, o óleo de coco e o extrato de baunilha até formar uma mistura homogênea.
4. Adicione os ingredientes secos à mistura líquida e mexa até formar uma massa uniforme.
5. Despeje a massa na forma preparada e asse por 20 a 25 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
6. Deixe esfriar completamente antes de cortar em quadrados.

Validade: 5 dias na geladeira ou 3 meses no congelador.

Rendimento: 12 porções

9. Brownie de Laranja

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/4 de xícara de adoçante natural (xilitol ou eritritol)
- 1/4 de xícara de óleo de coco derretido
- 1/4 de xícara de suco de laranja natural
- Raspas de 1 laranja
- 2 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma quadrada com óleo de coco ou forre com papel manteiga.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha de amêndoas, o cacau, o adoçante, o fermento e o sal.
3. Em outra tigela, bata os ovos, o óleo de coco, o suco de laranja, as raspas de laranja e o extrato de baunilha até obter uma mistura homogênea.
4. Combine as duas misturas até formar uma massa uniforme.
5. Despeje a massa na forma preparada e asse por 20 a 25 minutos, ou até que um palito saia limpo.
6. Deixe esfriar antes de cortar em quadrados.

Validade: 5 dias na geladeira ou 3 meses no congelador.

Rendimento: 12 porções

10. Brownie de Frutas Vermelhas

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de arroz integral
- 1/2 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/4 de xícara de adoçante natural (xilitol ou eritritol)
- 1/4 de xícara de óleo de coco derretido
- 1/2 xícara de frutas vermelhas (framboesas, morangos, mirtilos)
- 2 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma quadrada com óleo de coco ou forre com papel manteiga.
2. Em uma tigela, misture a farinha de arroz, o cacau, o adoçante, o fermento e o sal.
3. Em outra tigela, bata os ovos, o óleo de coco e o extrato de baunilha.
4. Adicione os ingredientes secos à mistura líquida, mexendo bem até formar uma massa uniforme.
5. Incorpore delicadamente as frutas vermelhas à massa.
6. Despeje a massa na forma preparada e asse por 20 a 25 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
7. Deixe esfriar antes de cortar em quadrados.

Validade: 5 dias na geladeira ou 3 meses no congelador.

Rendimento: 12 porções

CAPÍTULO 3

BROWNIES COM NOZES E CASTANHAS

11. Brownie de Coco e Chocolate

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de coco
- 1/2 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/4 de xícara de adoçante natural (xilitol ou eritritol)
- 1/4 de xícara de óleo de coco derretido
- 3 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 xícara de coco ralado sem açúcar
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma quadrada com óleo de coco ou forre com papel manteiga.
2. Em uma tigela, misture a farinha de coco, o cacau em pó, o adoçante, o fermento e o sal.
3. Em outra tigela, bata os ovos, o óleo de coco e o extrato de baunilha até obter uma mistura homogênea.
4. Combine os ingredientes secos com a mistura líquida até formar uma massa uniforme.
5. Adicione o coco ralado à massa e misture bem.
6. Despeje a massa na forma preparada e asse por 20 a 25 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
7. Deixe esfriar antes de cortar em quadrados.

Validade: 5 dias na geladeira ou 3 meses no congelador.

Rendimento: 12 porções

12. Brownie de Amendoim

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/4 de xícara de manteiga de amendoim natural (sem açúcar)
- 1/4 de xícara de adoçante natural (xilitol ou eritritol)
- 1/4 de xícara de óleo de coco derretido
- 2 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma quadrada com óleo de coco ou forre com papel manteiga.
2. Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, o cacau, o adoçante, o fermento e o sal.
3. Em outra tigela, bata os ovos, o óleo de coco, a manteiga de amendoim e o extrato de baunilha até formar uma mistura homogênea.
4. Adicione os ingredientes secos à mistura líquida e mexa até formar uma massa uniforme.
5. Despeje a massa na forma preparada e asse por 20 a 25 minutos, ou até que um palito saia limpo.
6. Deixe esfriar antes de cortar em pedaços.

Validade: 5 dias na geladeira ou 3 meses no congelador.

Rendimento: 12 porções

13. Brownie de Nozes e Chocolate

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de arroz integral
- 1/2 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/4 de xícara de adoçante natural (xilitol ou eritritol)
- 1/4 de xícara de óleo de coco derretido
- 1/2 xícara de nozes picadas
- 2 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma quadrada com óleo de coco ou forre com papel manteiga.
2. Misture a farinha de arroz, o cacau em pó, o adoçante, o fermento e o sal em uma tigela grande.
3. Em outra tigela, bata os ovos, o óleo de coco e o extrato de baunilha.
4. Combine os ingredientes secos com os líquidos até formar uma massa homogênea.
5. Adicione as nozes picadas à massa e misture bem.
6. Despeje a massa na forma preparada e asse por 20 a 25 minutos.
7. Deixe esfriar completamente antes de cortar em quadrados.

Validade: 5 dias na geladeira ou 3 meses no congelador.

Rendimento: 12 porções

14. Brownie de Café e Chocolate

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/4 de xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1/4 de xícara de óleo de coco derretido
- 1 colher de sopa de café solúvel
- 2 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma quadrada com óleo de coco ou forre com papel manteiga.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha de amêndoas, o cacau, o adoçante, o fermento, o sal e o café solúvel.
3. Em outra tigela, bata os ovos, o óleo de coco e o extrato de baunilha até formar uma mistura homogênea.
4. Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e mexa até formar uma massa uniforme.
5. Despeje a massa na forma preparada e asse por 20 a 25 minutos, ou até que um palito saia limpo.
6. Deixe esfriar completamente antes de cortar em quadrados.

Validade: 5 dias na geladeira ou 3 meses no congelador.

Rendimento: 12 porções

15. Brownie de Aveia e Passas

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten 1/2
- xícara de cacau em pó sem açúcar 1/4 de xícara
- de adoçante natural (xilitol ou eritritol) 1/4 de
- xícara de óleo de coco derretido 1/2 xícara de
- uvas-passas 2 ovos 1 colher de chá de extrato
- de baunilha 1/2 colher de chá de fermento em
- pó 1 pitada de sal
-
-

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma quadrada com óleo de coco ou forre com papel manteiga.
2. Em uma tigela, misture a farinha de aveia, o cacau, o adoçante, o fermento e o sal.
3. Em outra tigela, bata os ovos, o óleo de coco e o extrato de baunilha até formar uma mistura homogênea.
4. Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e mexa bem até formar uma massa homogênea.
5. Acrescente as uvas-passas à massa e misture delicadamente.
6. Despeje a massa na forma preparada e asse por 20 a 25 minutos.
7. Deixe esfriar completamente antes de cortar em quadrados.

Validade: 5 dias na geladeira ou 3 meses no congelador.

Rendimento: 12 porções

CAPÍTULO 4

BROWNIES COM INGREDIENTES ESPECIAIS

16. Brownie de Amêndoas e Cacau

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/4 de xícara de adoçante natural (xilitol ou eritritol)
- 1/4 de xícara de óleo de coco derretido
- 2 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 xícara de amêndoas picadas
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma quadrada com óleo de coco ou forre com papel manteiga.
2. Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, o cacau em pó, o adoçante, o fermento e o sal.
3. Em outra tigela, bata os ovos, o óleo de coco e o extrato de baunilha até formar uma mistura homogênea.
4. Combine os ingredientes secos com a mistura líquida até formar uma massa uniforme.
5. Adicione as amêndoas picadas e misture bem.
6. Despeje a massa na forma preparada e asse por 20 a 25 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
7. Deixe esfriar antes de cortar em quadrados.

Validade: 5 dias na geladeira ou 3 meses no congelador.

Rendimento: 12 porções

17. Brownie de Abacate e Cacau

Ingredientes:

- 1 abacate maduro
- 1/2 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/4 de xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1/4 de xícara de óleo de coco derretido
- 2 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma quadrada com óleo de coco ou forre com papel manteiga.
2. Em uma tigela grande, amasse o abacate até formar um purê liso.
3. Adicione o cacau em pó, o adoçante, o óleo de coco, os ovos e o extrato de baunilha ao purê de abacate e misture bem.
4. Incorpore a farinha de amêndoas, o fermento e o sal à mistura até formar uma massa homogênea.
5. Despeje a massa na forma preparada e asse por 20 a 25 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
6. Deixe esfriar antes de cortar em quadrados.

Validade: 4 dias na geladeira ou 3 meses no congelador.

Rendimento: 12 porções

18. Brownie de Batata-Doce

Ingredientes:

- 1 xícara de purê de batata-doce (cozida e amassada)
- 1/2 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/4 de xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1/4 de xícara de óleo de coco derretido
- 2 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 xícara de farinha de coco
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma quadrada com óleo de coco ou forre com papel manteiga.
2. Em uma tigela, misture o purê de batata-doce, o cacau em pó, o adoçante, o óleo de coco, os ovos e o extrato de baunilha até formar uma mistura homogênea.
3. Adicione a farinha de coco, o fermento e o sal, mexendo bem até incorporar todos os ingredientes.
4. Despeje a massa na forma preparada e asse por 20 a 25 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
5. Deixe esfriar antes de cortar em quadrados.

Validade: 4 dias na geladeira ou 3 meses no congelador.

Rendimento: 12 porções

19. Brownie de Castanha-do-Pará

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de arroz integral
- 1/2 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/4 de xícara de adoçante natural (xilitol ou eritritol)
- 1/4 de xícara de óleo de coco derretido
- 1/2 xícara de castanha-do-pará picada
- 2 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma quadrada com óleo de coco ou forre com papel manteiga.
2. Misture a farinha de arroz, o cacau, o adoçante, o fermento e o sal em uma tigela grande.
3. Em outra tigela, bata os ovos, o óleo de coco e o extrato de baunilha.
4. Combine os ingredientes secos com os líquidos até formar uma massa homogênea.
5. Adicione a castanha-do-pará picada à massa e misture bem.
6. Despeje a massa na forma preparada e asse por 20 a 25 minutos.
7. Deixe esfriar antes de cortar em quadrados.

Validade: 5 dias na geladeira ou 3 meses no congelador.

Rendimento: 12 porções

20. Brownie de Leite de Coco

Ingredientes:

- 1/2 xícara de farinha de coco
- 1/2 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/4 de xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1/4 de xícara de óleo de coco derretido
- 1/4 de xícara de leite de coco
- 2 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma quadrada com óleo de coco ou forre com papel manteiga.
2. Em uma tigela, misture a farinha de coco, o cacau, o adoçante, o fermento e o sal.
3. Em outra tigela, bata os ovos, o óleo de coco, o leite de coco e o extrato de baunilha até formar uma mistura homogênea.
4. Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e mexa bem até formar uma massa homogênea.
5. Despeje a massa na forma preparada e asse por 20 a 25 minutos, ou até que um palito saia limpo.
6. Deixe esfriar completamente antes de cortar em quadrados.

Validade: 5 dias na geladeira ou 3 meses no congelador.

Rendimento: 12 porções