



Bolo de cacau com amêndoas Gluten free e vegano

Nanda Benitez

Sobre o Guia

Este é um guia prático para você fazer um maravilhoso bolo de cacau com amêndoas gluten free e vegano. Muita gente torce o nariz para coisas glúten free ou veganas, mas fazendo do jeito certo, tudo pode ficar MUITO gostoso!

Todo mundo aqui em casa ama bolo, e o Rodrigo em especial não pode ficar sem. Eu já fazia muitos bolos gluten free, mas quando segui o protocolo vegano fiquei muito preocupada: ia ter que ficar vendo todo mundo comer e ficar na vontade? Claro que não! Desenvolvi meu próprio bolo gluten free e VEGANO. Isso mesmo: sem ovos leite manteiga etc. E quer saber? Você também pode fazer na sua casa!

Propriedade intelectual

Este material está protegido pelas leis de propriedade intelectual. Você não pode vender, distribuir ou ainda copiar ou reproduzir integral ou parcialmente este conteúdo em qualquer veículo de distribuição ou mídia, nem utilizar as informações aqui apresentadas para atividades comerciais, incluindo, mas não se limitando a utilização deste material em cursos, palestras, seminários workshops ou afins. Qualquer tipo de violação dos direitos de propriedade intelectual estará sujeita às sanções previstas na Lei.



Sobre a autora

Meu nome é Fernanda Benitez, sou filha de imigrantes bolivianos. Meus pais sempre trabalharam muito pra oferecer boa educação e comida de qualidade. Meu primeiro curso foi e Odontologia e após 10 anos de profissão resolvi recomeçar do zero fazendo a faculdade de gastronomia. Escolhi Alain Ducasse Formacion.

Minha melhor professora sem duvida foi minha mãe que me mostrou que para cozinhar bem primeiro devemos comer bem. A faculdade me deu técnica e o tempo me favoreceu amadurecer o conteúdo para finalmente simplificar muitos processos complicados, deixando adequados para minha realidade.

Após a faculdade fiz diversos cursos no assunto fermentação e panificação. Comprei muitos livros, e fiz muitos tipos de pão. Estava sempre em busca do pulo do gato, do segredo, da informação que as pessoas escondem... até descobrir que o pulo do gato foi adequar o conhecimento para minha realidade, e sendo assim consegui desenvolver pães sem glúten diferenciados e criativos.

O pão sem glúten foi só o primeiro passo: desenvolvi várias preparações sem glúten e veganas e mostrei para minha família, amigos e clientes que TUDO pode ser GOSTOSO, não importando se é com ou sem glúten, vegano, enfim: deixar a comida deliciosa é meu compromisso. E quero mostrar para você que é possível sim, comer bem e gostoso, não importa a restrição que você tenha!

Bolo de cacau com amêndoas

Gluten free e vegano

Este guia vai orientar você a preparar um bolo do Benitez na sua casa! Algumas dicas antes de começarmos:

- Pré-aqueça seu forno, deixe ele um pouquinho mais quente que o objetivo. Quando colocarmos o bolo, ele vai perder um pouco de calor, e isso compensa.
- Não tenha medo de trabalhar com a massa mais líquida. Estamos fazendo um bolo sem glúten e os ingredientes reagem de forma diferente da tradicional

1) Separe e pese todos os ingredientes

- 180g de açúcar orgânico
- 160g de leite de amêndoas
- 73g de água do cozimento do grão de bico
- 63g de farinha de arroz
- 63g de farinha de amêndoa
- 50g de óleo de coco
- 30g de cacau 100%
- 13g de linhaça
- 9g de vinagre
- 5g Fermento químico
- 1 pitada de sal (aprox. 1g)



2) Fazer o ovo vegano e reservar: Misturar a água do cozimento do grão de bico com a linhaça



3) Ligar o forno a 170° para ir aquecendo (eu gosto de deixar um pouquinho mais quente porque quando a gente abre perde calor)

4) Misturar os pós exceto o fermento



5) Adicionar o vinagre ao leite de amêndoas

6) Adicionar o óleo de coco à mistura de secos

7) Adicionar o ovo vegano à mistura de secos e óleo de coco



8) Adicionar a mistura de leite de amêndoas e vinagre



9) Bater a mistura

10) Adicionar o fermento e bater para misturar

11) Colocar a massa na forma já untada



12) Assar por 40 min a 160°

