

Trufas de Cacau



Ingredientes (10 unidades):

- 1 chávena de tâmaras *medjool*
- 1 chávena de **Farinha de Amêndoa Cozinha Pura Cem Porcento**
- 1 colher de sopa de **Cacau em Pó Cem Porcento**
- 4 colheres de sopa de **Óleo de Coco Puro Bio Cem Porcento**
- 1 pitada de baunilha
- 1 pitada de **Canela em Pó Bio Cem Porcento**
- 1 pitada de **Gengibre em Pó Bio Cem Porcento**
- Sugestões de toppings: **Farinha de Coco Bio Cem Porcento** / **Cacau em Pó Cem Porcento** / **Sementes de Sésamo** / **Coco ralado**/outros a gosto



Preparação

Misture todos os ingredientes num processador de alimentos. Forme pequenas bolinhas, até terminar a massa. Envolve as trufas nos toppings que mais gostar. Coloque-as num prato e leve ao frigorífico, pelo menos 1 hora antes de servir.

Maçãs assadas com Frutos Secos



Ingredientes (10 unidades):

- 6 maçãs vermelhas
- 1 chávena de passas
- 3 colheres de chá de **Canela em Pó Bio Cem Porcento**
- 2 punhados de nozes picadas
- 2 punhado de avelãs picadas
- 5 colheres de sopa de **Açúcar de Coco Bio Cem Porcento**
- 3 colheres de sopa de **Farinha de Amêndoa Cem Porcento**
- **Melaço de Cana** q.b.



Preparação

Pré-aqueça o forno a 180°C. Com a ajuda de um descaroçador de maçãs, retire o caroço de modo a formar um buraco de um lado ao outro. Numa tigela, misture as passas, a canela, as nozes, as avelãs e o açúcar. Coloque as maçãs num tabuleiro, encha o buraco com o preparado anterior e espalhe o que sobrar à volta das maçãs. Leve ao forno e deixe as maçãs assar por 30 minutos, até estarem completamente macias. Sirva as maçãs quentes, em taças individuais, com os restantes frutos secos, melaço de cana e canela em pó.

Cacau Quente com Creme de Coco



Ingredientes (2 chávenas):

- Cacau quente:**
- 2 chávena de **Bebida de Amêndoa Frias**
 - 4 colheres de sobremesa de **Cacau Cremoso Cem Porcento**
 - 1 colher de café de **Canela em Pó Bio Cem Porcento**
 - 1 **Estrela de Anis Cem Porcento**
 - 1 pau de canela
 - 1 pitada de sal marinho

Creme de coco:

- 1 lata de leite de coco
- 2 colheres de sopa de **Xarope de Agave Bio Cem Porcento**

Preparação

Num tacho pequeno, junte todos os ingredientes do cacau quente. Leve ao lume até engrossar, mexendo sempre. Para preparar o creme de coco, coloque a lata de leite de coco no frigorífico durante a noite. Abra a lata e retire o creme mais espesso que fica à superfície para uma tigela e descarte a água. Junte o xarope de agave e bata o creme até formar a consistência de chantilly. Sirva o cacau quente com 2 colheres de sopa de creme de coco e polvilhe com canela em pó. Beba ainda quente.

Bolachas de Gengibre e Canela



Ingredientes (40 bolachas):

- 220g de **Farinha de Aveia Integral Cem Porcento**
- 60g de **Farinha de Amêndoa Cem Porcento**
- 150g de tâmaras *medjool*
- 3 colheres de sopa de **Óleo de Coco Puro Bio Cem Porcento**
- 80ml de **Bebida de Arroz e Coco Bio Scotti**
- 1 colher de sopa de **Canela em Pó Bio Cem Porcento**
- 2 colheres de chá de **Gengibre em Pó Bio Cem Porcento**
- 1 colher de chá de fermento

Preparação

Pré-aqueça o forno a 180°C. Demolhe as tâmaras com a bebida vegetal durante 30 min. Num processador de alimentos, triture as tâmaras com a bebida vegetal e o óleo de coco, até obter uma massa homogénea. Junte as farinhas, a canela, o gengibre e o fermento. Triture até obter uma massa consistente e moldável. Coloque a massa entre duas folhas de papel vegetal e estique com um rolo da massa. Corte a massa em formato de bolachas e coloque num tabuleiro forrado com papel vegetal. Leve ao forno durante 20 min., até as bolachas estarem douradas. Deixe arrefecer e sirva com uma infusão de plantas bem quente. Guarde num frasco de vidro, em ambiente fresco e seco.

Bebida Dourada



Ingredientes (2 chávenas):

- 2 chávenas de **Bebida de Aveia Frias**
- 1 colher de chá de **Curcuma em Pó Bio Cem Porcento**
- 1 colher de chá de **Gengibre em Pó Bio Cem Porcento**
- 2 paus de canela
- 1 pitada de pimenta preta
- 1 colher de sobremesa de **Mel Milflores Cem Porcento**

Preparação

Num tacho pequeno, junte todos os ingredientes, com exceção do xarope de agave. Aqueça em lume médio, mexendo sempre. Quando começar a ferver, desligue o lume. Junte o xarope de agave, mexa e coe para uma chávena. Beba bem quente.



Brownies de Batata-Doce



Ingredientes (10 unidades):

- 2 batatas-doces grandes cozidas a vapor
- 14 tâmaras *medjool*
- 2/3 chávena de **Farinha de Amêndoa Cem Porcento**
- 1/2 chávena de **Farinha de Trigo-sarraceno Cem Porcento**
- 5 colheres de sopa de **Cacau em Pó Cem Porcento**
- 3 colheres de sopa de **Xarope de Agave Bio Cem Porcento**
- 1 pitada de sal
- **Óleo de Coco Puro Bio Cem Porcento** para untar



Preparação

Pré-aqueça o forno a 180°C. Num processador de alimentos, bata as tâmaras com a batata-doce, até obter uma mistura cremosa. Coloque os restantes ingredientes numa tigela e mexa bem. Junte o preparado de tâmaras e batata-doce e mexa novamente. Deite a mistura num tabuleiro untado com óleo de coco e polvilhado com farinha, e leve ao forno durante 20-30min. Retire o tabuleiro do forno e deixe arrefecer 10 min. Corte em quadrados e sirva com fruta fresca ou gelado.

Cupcakes de Alfarroba e Cranberry



Ingredientes (6 unidades):

- 2 ovos
- 3 colheres de sopa de iogurte natural
- 2 colheres de sopa de **Manteiga de Amendoim Cem Porcento**
- 2 colheres de sopa de **Xarope de Agave Bio Cem Porcento**
- 100ml de **Bebida de Arroz Frios**
- 100g de **Farinha de Espelta Bio Cem Porcento**
- 15g de **Farinha de Coco Bio Cem Porcento**
- 2 colheres de sopa de **Farinha de Alfarroba Cem Porcento**
- 2 colheres de sopa de **Cranberries Cem Porcento** em pedaços
- 1 colher de chá de fermento
- **Chocolate de Culinária Cem Porcento** q.b.



Preparação

Pré-aqueça o forno a 180°C. Misture os ovos com o iogurte, a manteiga de amendoim e a bebida vegetal. Junte o xarope de agave e misture novamente. Numa outra tigela, junte as farinhas e o fermento. Junte as duas misturas. Adicione os cranberries e envolva bem. Unte formas individuais, com óleo de coco, e verta a massa. Leve ao forno cerca de 30 minutos. Sirva com chocolate derretido.

Bolo de Frutos Secos e Goji



Ingredientes

- 2 ovos
- Meia abóbora manteiga cozida a vapor
- 2 chávenas de **Farinha de Espelta Bio Cem Porcento**
- 2 colheres de sopa de **Bebida de Amêndoa Frias**
- 120ml de **Mel Milflores Cem Porcento**
- 80ml de azeite
- 1 colher de chá de **Canela em Pó Bio Cem Porcento**
- 4 colheres de sopa de frutos secos torrados (avelãs metades, amêndoa laminada) + bagas goji em pedaços
- 1 colher de chá de fermento
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio



Preparação

Pré-aqueça o forno a 180°C. Num processador de alimentos, reduza a abóbora a puré. Numa tigela, junte a abóbora, os ovos, o mel, a bebida vegetal, o azeite e a canela. Junte a farinha aos poucos e bata até envolver bem. Adicione o fermento e o bicarbonato. Junte os frutos secos e o goji e envolva suavemente. Unte uma forma retangular, verta a massa e leve ao forno durante 45 a 50 minutos. Desenforme e sirva morno.

"Vinho" Quente



Ingredientes (4 pessoas):

- 1l de **Sumo de Uva Bio Cem Porcento**
- 2 **Estrelas de Anis Cem Porcento**
- 3 paus de canela
- 1 laranja (casca e sumo)
- 2 fatias de gengibre fresco

Preparação

Num tacho, coloque todos os ingredientes. Leve ao lume, até levantar fervura. Baixe o lume e deixe em lume médio, por 15 minutos. Sirva quente com rodela de laranja.

Aventure-se, Ouse, Experimente, Recrie e Renda-se às nossas **receitas naturalmente deliciosas.**

Visite a nossa loja online em:

WWW.IGNORAMUS.PT

 **IGNORAMUS**
Inspire a healthy life
| Since 1976 |

Contacte-nos através do Gabinete de Apoio ao Consumidor
Tel.: 263 659 453 • consumidor@ignoramus.pt



ÉPOCAS FESTIVAS Especial Sobremesas e Bebidas

