

DONUTS

ZERO AÇÚCAR / GLÚTEN / LACTOSE



Ingredientes da massa

- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas (ou farinha de aveia sem glúten para uma versão mais econômica)
- 2 colheres de sopa (15 g) de polvilho doce (ajuda na textura)
- 2 colheres de sopa de xilitol ou eritritol (adoçante culinário, ajuste ao gosto)
- 1 colher de chá de fermento químico em pó
- 1/4 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/4 colher de chá de canela em pó (opcional, para sabor)
- 2 ovos grandes (ou 2 colheres de sopa de linhaça hidratada em 5 colheres de sopa de água como substituto vegano)
- 1/3 de xícara (80 ml) de leite vegetal (amêndoa, coco ou castanha de caju)
- 1 colher de sopa de óleo de coco derretido (ou azeite de oliva suave)
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Substituições:

- Farinha de amêndoas: Trocar por farinha de coco (use metade da quantidade e ajuste os líquidos) ou outra farinha sem glúten.
- Adoçante: Pode ser substituído por estévia (líquida ou em pó, ajustando a quantidade ao gosto).
- Leite vegetal: Substituível por água ou qualquer leite sem lactose.

Rendem 8 Porções M



Modo de preparo

Preaquecer o forno:

1. Aqueça o forno a 180°C e unte uma forma para donuts com óleo de coco ou spray antiaderente.

Misturar os ingredientes secos:

2. Em uma tigela grande, peneire a farinha de amêndoas, o polvilho doce, o adoçante, o fermento, o bicarbonato e a canela. Misture bem.

Preparar os líquidos:

3. Em outra tigela, bata os ovos, o leite vegetal, o óleo de coco derretido e a essência de baunilha até ficar homogêneo.

Combinar:

4. Adicione os líquidos à mistura seca e misture delicadamente até formar uma massa uniforme. Ela deve ser levemente espessa.

Modelar e assar:

5. Divida a massa em 8 porções iguais. Modele cada porção em uma bola e, em seguida, faça um buraco no centro com o dedo ou com o cabo de uma colher.
6. Gire suavemente para alargar o buraco, criando o formato de donut.
7. Leve ao forno por 10-12 minutos ou até que estejam levemente dourados e firmes ao toque.
8. Preparar a cobertura:
9. Derreta o chocolate 70% com o óleo de coco em banho-maria ou no micro-ondas (em intervalos de 15 segundos, mexendo a cada intervalo).

Finalizar:

10. Deixe os donuts esfriarem completamente antes de mergulhar a parte superior no chocolate derretido. Coloque em uma grade ou papel manteiga para secar.

Coberturas:

1. Ganache Fit:

- Chocolate 70% cacau derretido com um toque de leite vegetal.

2. Glacê de Coco:

- Misture leite de coco em pó com um pouco de água até formar uma pasta cremosa.

3. Creme de Amendoim:

- Pasta de amendoim natural aquecida para espalhar facilmente.

4. Caramelo Fit:

- Pasta de tâmaras batida com uma pitada de sal e leite vegetal.

5. Calda de Frutas Vermelhas:

- Frutas vermelhas cozidas com xilitol até engrossar.

6. Cobertura de Limão:

- Misture suco de limão com xilitol em pó e um pouquinho de leite vegetal para consistência.

7. Cobertura de Baunilha:

- Misture leite de coco em pó com essência de baunilha e um adoçante.

8. Crocante de Castanhas:

- Castanhas trituradas com nibs de cacau espalhadas sobre chocolate derretido.

9. Polvilho de Cacau:

- Cacau em pó peneirado com xilitol ou estévia em pó para uma cobertura simples.