

Docinhos de frutas secas e amêndoas

<https://sem lactose.com/index.php/2017/04/27/docinhos-de-frutas-secas-e-amendoas/>

Última atualização em: 27/04/17

SG

SL

SO

SP

SS

VG

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

00:25

00:00

Baixa

20

Sabe aquela vontade que dá de comer um docinho de sobremesa ou no lanche da tarde? Prepare esses docinhos e mate o seu desejo! Eles são uma ótima pedida para essas horas e você pode levá-los na sua marmita. A massa é muito simples de fazer e não vai ao fogo. Você apenas precisa de um processador de alimentos para triturar as frutas e amêndoas.

Esta receita leva tâmaras e goji berry, duas frutas secas que nem sempre encontramos em qualquer supermercado, mas se você ainda não as experimentou, vá a um mercado público ou em lojas de produtos naturais que vendem alimentos a granel e compre tâmaras e goji berry para deixar na sua despensa e preparar esta e outras receitas.

As tâmaras são excelentes para dar um sabor doce e neutro em tortas, docinhos e outras sobremesas. Ela é geralmente deixada de molho por alguns minutos e triturada no processador para formar uma pasta.

Virei fã de goji berry. Uma frutinha vermelha considerada um super alimento pelos seus benefícios nutricionais. Originária da China, a Goji berry é super rica em vitamina C (50 vezes mais que a laranja), contém mais beta-caroteno que uma cenoura, 19 aminoácidos que ajudam na formação de proteínas, flavonoides que auxiliam no combate ao envelhecimento, entre outros benefícios.

Além de tudo isso, não poderia deixar de mencionar que esses docinhos não contêm glúten, leite, soja ou ovos.



INGREDIENTES

- 1 xícara de coco ralado (não adoçado) + 1/3 de xícara de coco ralado para decorar
- pitada de cúrcuma em pó
- 1/2 xícara de amêndoas
- 6 damascos
- 1/4 de xícara de tâmaras
- 1/3 de xícara de passas de uva
- 1/4 de xícara de goji berry
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de sopa de melado (pode substituir por mel)
- 1 colher de chá de cardamomo em pó (pode substituir por gengibre em pó ou fresco)
- 1 colher de chá de essência de baunilha

PREPARO

1. Deixe as tâmaras e os damascos de molho em água morna por 15 a 20 minutos.
2. Vamos preparar primeiro a mistura da cobertura. Bata do processador 1/3 de xícara de coco ralado com uma pitada de cúrcuma. A cúrcuma serve apenas para dar um tom amarelado ao coco. Reserve.
3. Bata do processador por alguns minutos 1 xícara de coco ralado, as amêndoas, passas de uva e goji berry. Despeje a mistura em um recipiente. Reserve.
4. Retire as tâmaras e os damascos do molho e bata no processador com 3 colheres de sopa da água do molho até obter uma pasta. Despeje-a no recipiente com a mistura anterior.
5. Misture bem os ingredientes e acrescente o óleo de coco, o cardamomo, o melado e a essência de baunilha.
6. Com ajuda de uma colher de sopa, separe porções e faça bolinhas. Passe as bolinhas na mistura de coco ralado com curcuma e decore com pedacinhos de goji berry.

Receita adaptada do livro *Essencial: a arte da gastronomia sem fogão*.