

Cupcakes de cacau com pasta de amendoim

<http://sem lactose.com/index.php/2017/05/02/cupcakes-de-cacau-com-pasta-de-amendoim/>

Última atualização em: 2/05/17



Tempo de Preparo

00:15

Tempo de Cozimento

00:15

Dificuldade

Baixa

Porções

6-7

Essa receita vai te surpreender! Esses cupcakes são incrivelmente simples de fazer, a massa fica hiper cremosa e acredite: ela não leva leite, farinha ou ovos!! Não é o máximo?

O segredo desta massa ser tão cremosa está nos dois ingredientes principais: banana e pasta de amendoim. A pasta de amendoim virou uma febre das academias pelos seus benefícios nutricionais, em especial por ser recomendada para ganho de massa muscular. Com isso, surgiram diversas marcas de pasta de amendoim com adição de suplementos como o *whey*. Há boas marcas, mas são geralmente de preço elevado.

Há também as famosas pastas de amendoim importadas dos EUA (*peanut butter*), mas estas contêm alto teor de açúcar. Minha sugestão para usar nesta receita são as pastas de amendoim nacionais simples, aquelas que contêm apenas amendoim torrado, sem adição de açúcares ou outros ingredientes. Uma boa opção são das pastas da marca Da Colônia.

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de pasta de amendoim integral sem açúcar
- 1/3 de xícara de cacau em pó
- 1/3 de xícara de açúcar demerara ou mascavo
- 3 bananas prata bem maduras
- 1/3 de xícara de leite vegetal (arroz, amêndoa, soja ou outro)
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 50g de chocolate 70% cacau + 2 colheres de sopa de leite vegetal

PREPARO

1. Amasse as bananas com um garfo até formar uma pasta homogênea. Você também pode usar um mixer para amassar as bananas.
2. Adicione todos os demais ingredientes e misture tudo muito bem, até formar uma massa similar a consistência de uma massa para bolo.
3. Preencha 6 a 7 forminhas de cupcake até a borda (esta massa não cresce durante o período de forno)
4. Asse os cupcakes em forno médio pré-aquecido por 15 minutos.
5. Prepare a cobertura de chocolate. Leve o chocolate picado com o leite vegetal por 30 segundos no microondas. Mexa bem até formar um creme homogêneo.
6. Retire os cupcakes do forno, deixe-os esfriar e decore-os com a cobertura de chocolate.

Dica: eles ficam deliciosos servidos gelados.