

Cookies de amêndoa e coco

<https://sem lactose.com/2017/07/05/cookies-de-amendoa-e-coco/>

Atualizado em: novembro 26, 2019

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

[00:15](#)

[00:18](#)

[Baixa](#)

[15 - 20](#)

Se você faz leite de amêndoas em casa, aproveite as sobras de polpa de amêndoa para preparar esses biscoitos deliciosos! A receita é muito simples de fazer. Basta misturar os ingredientes, moldar os cookies na mão e assá-los por 18 a 20 minutos. Eles ficam macios, são ricos em fibras (além da polpa de amêndoa, temos coco ralado e gergelim na massa dos cookies) e o melhor de tudo: eles são sem leite, sem glúten, sem soja e sem ovos. Veganos vão amar esse biscoitinho! Se você fizer leite de outras castanhas ou nozes, você também pode aproveitar a polpa da mesma forma para fazer essa e outras receitas.

[Veja como preparar leite vegetal caseiro](#)

Sobre as amêndoas

As amêndoas possuem alto valor nutricional. Elas são uma excelente fonte de fibras, magnésio, cálcio e fósforo. Entre as oleaginosas, a amêndoa é a mais rica em vitamina E, um poderoso antioxidante (que atua no combate ao envelhecimento). Além disso, as amêndoas possuem riboflavina e L-carnitina, substâncias que ajudam a melhorar a disposição física e mental.

Como todas as oleaginosas, as amêndoas contêm fitato, que inibe a absorção de vitaminas e minerais pelo nosso organismo. Entretanto, ao deixá-las de molho por pelo menos 08 horas, essas vitaminas e minerais se tornam biodisponíveis e assim podemos aproveitar os benefícios deste alimento ao máximo. Por isso, a polpa de amêndoas é um excelente ingrediente que pode ser aproveitado de diversas formas.

INGREDIENTES

- 150 g de polpa de amêndoas (sem casca)
- 50 g de coco ralado não adoçado
- 1/4 de xícara de óleo de coco
- 1/4 de xícara de melado
- 1/4 de xícara de açúcar mascavo
- 1/4 de xícara de gergelim moído
- pitada de sal
- 50 g de chocolate amargo sem leite (opcional para decorar)

PREPARO

1. Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea e levemente úmida.
2. Retire porções com uma colher de sopa e molde com as mãos os biscoitos.
3. Coloque-os em uma assadeira forrada com papel manteiga (não é necessário untar o papel manteiga)
4. Pré aqueça o forno a 200 graus por cerca de 8 a 10 minutos. Asse os biscoitos por 18 minutos ou até eles ficarem dourados nas bordas.
5. Retire, deixe esfriar e guarde em um pote hermético por até 10 dias.
6. Se desejar, dissolva o chocolate com uma colher de chá de água e derrame sobre os cookies.

Quando você preparar o seu leite vegetal, congele a polpa que foi coada para depois usar na preparação dos seus

cookies. Você pode manter a polpa no freezer por até 3 meses e descongelá-la no microondas ou em temperatura ambiente.

Imagens: produção de Julia Vasaki

Este site usa cookies para oferecer uma melhor experiência aos visitantes. [OkPolítica de Privacidade](#)