
Workshop de Pequenos Almoços Vegan

Receitas

Bebida Vegetal de Coco

Ingredientes

- 1 chávena de coco ralado
- 2 a 3 chávenas de água

Como fazer

Aquecer a água até ferver, e adicionar ao coco ralado no liquidificador.

Deixar repousar no mínimo por 15 minutos, e bater durante 2 a 4 minutos.

Filtrar, e está pronto a beber!

Pode guardar no frigorifico até 3 dias.

Bebida Vegetal de Amêndoa

Ingredientes

- ½ chávena de amêndoas
- 2 chávenas de água

Como fazer

Demolhar as amêndoas por 8 a 12h.

Ferver as amêndoas por 1min para depois retirar a pele.

No liquidificador adicionar as amêndoas já peladas e a água e bater por 4 a 5 min

Filtrar, e está pronto a beber!

Pode guardar no frigorifico até 3 dias.

Leite Dourado

Ingredientes

- 2 chávenas de bebida de coco
- 1 colher de chá de curcuma em pó
- 2 cm de gengibre
- 2 paus de canela
- 1 colher de chá de malte de cevada ou de xarope de ácer
- 1 pitada de pimenta preta moída na hora

Como fazer

Num tacho aquecer o leite de coco e juntar a curcuma, o gengibre ralado, a canela e a pimenta, mexer e quando começar a ferver desligar o lume e adicionar o malte de cevada.

Coar e está pronto a beber!

Esta bebida é ideal para consumir na hora

Overnight Oats

Ingredientes

- ½ chávena de flocos de aveia
- 1 chávena de bebida vegetal
- 2 colher de sopa de sementes variadas
- 1 colher de chá de canela
- Fruta a gosto
- 1 colher de chá de malte de cevada ou de xarope de ácer

Como fazer

Num frasco juntar a aveia, as sementes e a canela, misturar bem e adicionar a bebida vegetal. Reservar no frigorífico durante a noite.

Na manhã seguinte adicionar a fruta cortada aos bocadinhos e o adoçante, e está pronto a comer!

Granola

Ingredientes

- 2 chávena de flocos de aveia
- 1 colher de sopa de sementes de girassol
- 1 colher de sopa de sementes de abóbora
- 1 colher de sopa de sementes de sésamo
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de gengibre em pó
- 1 colher de chá de erva doce
- 3 colheres de sopa de óleo de coco derretido
- Nozes
- Amêndoas
- 4 colheres de sopa de geleia de arroz

Como fazer

Misturar todos os ingredientes numa taça, e espalhar uniformemente sobre um tabuleiro com papel vegetal.

Levar ao forno a 180°C até ficar dourado (cerca de 30min) mexendo a granola de 10 em 10 min.

Retirar do forno, deixar arrefecer e está pronta!

Panquecas de Aveia e Banana

Ingredientes

- 1 banana madura
- 1 chávena de flocos de aveia
- desperdício do leite de aveia
- 1 chávena de bebida vegetal

Como fazer

Adicionar todos os ingredientes no liquidificador e bater até obter um líquido homogéneo.

Numa frigideira antiaderente em lume médio, colocar uma pequena porção de massa, deixar por um minuto e virar.

Pode servir com fruta, canela e xarope de ácer.

E estão prontas a comer!

Queijo de Amêndoa (Shanklish)

Ingredientes

- Desperdício da bebida de Amêndoa
- Azeite
- 1 pitada sal
- Mistura de ervas aromáticas (Zattar)
- Pimenta calabresa

Como fazer

Numa taça juntar o desperdício do leite de amêndoa, o sal e adicionar azeite a gosto até se tornar numa massa uniforme.

Moldar a massa em forma de disco ou bola, untar com um pouco de azeite e passar no Zattar ou na pimenta calabresa.

E está pronto a comer!

Manteiga de amendoim

Ingredientes

- 100g de amendoim torrado
- 1 pitada de sal
- Azeite ou óleo (se necessário)

Como fazer

Pré-aquecer o forno a 150°. Dispor os amendoins num tabuleiro, sem sobrepor, e levar ao forno a torrar por cerca de 10 minutos, verificando regularmente para não queimarem.

Quando estiverem torrados, retirar e deixar arrefecer uns minutos.

Embrulhar os amendoins num pano grosso e esfregar bem de modo a sair a pele.

Num processador de alimentos adicionar os amendoins e o sal e triturar até obter uma pasta espessa e homogénea, caso a pasta esteja muito seca adicionar um bocadinho de óleo.

Verter a manteiga de amendoim para um frasco.

E está pronto a comer!

A manteiga de amendoim aguenta vários dias e não precisa de frigorífico.

Banana nice-cream

- 2 bananas maduras congeladas
- Sementes de chia
- Fruta a gosto

Num processador de alimentos triturar as bananas, tirá-las 5 minutos antes para descongelarem um pouco.

Verter para uma taça e adicionar a fruta e as sementes de chia demolhadas.

obs: pode juntar outras frutas quando tritura a banana ou até proteína vegetal, obtendo assim diferentes sabores.

Bom apetite!