



BOLACHINHAS DE BANANA E NOZ



Bolinhos, bolos e bolachas



100 MIN



MÉDIO



12 UNIDADES



YÄMMI 2

Ingredientes

- 1 banana pequena descascada
- 20 g de óleo de coco à temperatura ambiente
- 1 c. de chá de extrato de baunilha
- 20 g de bebida de coco (ou outra bebida vegetal)
- 65 g de açúcar de coco
- 120 g de farinha de trigo integral
- 1 c. de chá de fermento
- ½ c. de chá de canela em pó
- ¼ c. de chá de sal
- 45 g + 1 c. de sopa de nozes picadas grosseiramente
- 20 g + 1 c. de sopa de pepitas de cacau

Preparação

- 1º Coloque no copo a banana e pressione uma vez a Função Triturar.
- 2º Junte o óleo de coco, a baunilha, a bebida e o açúcar de coco e programe 2 minutos na velocidade 6.
- 3º Adicione a farinha, o fermento, a canela, o sal, 45 g de nozes e 20 g de pepitas de cacau e programe 1 minuto na velocidade 3.
- 4º Envolve a massa em película aderente e leve ao frigorífico durante 1 hora.
- 5º Pré-aqueça o forno a 180°C.
- 6º Faça pequenas bolas com cerca de 50 g cada e coloqueas num tabuleiro forrado com papel vegetal. Espalme ligeiramente com a ajuda dos dedos e polvilhe com as restantes nozes e pepitas de cacau.
- 7º Leve ao forno durante 10 a 12 minutos ou até ficarem douradas.
- 8º Deixe arrefecer durante 10 minutos e transfira-as para uma grelha de arrefecimento.