

BOLACHAS E BISCOITOS ZERO GLÚTEN

Aprenda algumas receitas de bolachas e biscoitos sem glúten para preparar na sua casa



MARISSA MENDEZ

EDÇÃO ILUSTRADA



DIREITOS AUTORAIS

As informações deste e-book não podem sair daqui, ficam apenas com você.

Este Manual possui direitos autorais por isso mantenha ele apenas para você. Não copie ou repasse.

Este manual ou qualquer parte dele não pode ser utilizado sem autorização expressa, ou por escrita do autor ou editor. Exceto pelo uso de citações breves em uma resenha do manual.

Tenha uma boa leitura!

INTRODUÇÃO

Uns chamam de bolacha outros de biscoito. Cada um tem seu significado para cada pessoa. E aqui neste manual você vai encontrar várias receitas para chamar como quiser, mas o que não vai faltar é sabor!

Os biscoitos são ótimos para fazer como aperitivo, lanchinho, ou até mesmo para receber as visitas.

E se você não quer ter o glúten presente essa vai ser uma ótima opção.

E novamente venho frisar para não se preocupar se não acertar logo de primeira! não desista.

A arte de cozinhar é algo que vem com experiência. Até porque cada um tem mãos diferentes e jeitos de diversos de lidar com a comida. E também equipamento diferentes, que podem mudar alguns coisas.

Por isso se adapte. Mas não desista!
Boa sorte!

Bolacha de macadâmia com limão

Ingredientes:

Para as Bolachinhas de macadâmia com limão siciliano:

- 1 ovo 2 colheres (sopa) de gordura de coco
- 250g de farinha de macadâmia
- 50g de fibra de bambu
- 40g de eritritol pulverizado
- 1 colher (chá) de baunilha
- 1 pitada de sal



Bolacha de macadâmia com limão

Modo de preparo:

- Coloque a gordura de coco, o ovo e o eritritol em uma vasilha e mexa bem misturando com uma colher ou use um mix para misturar, acrescente o restante dos ingredientes.
- Leve à massa a geladeira para ficar bem firme (30 minutos) e divida a massa em 2 partes, uma parte você corta as bolachinhas outra parte permanece na geladeira para ser cortada na sequência.
- Abra a massa em cima de um papel manteiga coberta com um papel filme. O papel filme é para a massa não colar no pau de macarrão ou no copo (pode abrir com um copo).
- Abra a massa na mesma espessura 2cm mais ou menos. Corte com o cortador de bolachinhas e coloque a bolachinha depois de cortada em uma forma forrada com papel manteiga.
- Leve à geladeira mais uma vez depois de cortadas para ficarem geladas antes de assar. Levar para assar em forno pré-aquecido.
- Assar a 180 graus por 10-12 minutos

Biscoito de laranja

Ingredientes:

- 1 xícara (160g) farinha de arroz
- ½ xícara (60g) amido de milho
- 5 colheres (sp) – 63g - manteiga temperatura ambiente (ou ghee sem lactose)
- 4 colheres (sp) - 55g - açúcar demerara (ou adoçante) Suco de 2 laranjas pera
- 1 colher(chá) fermento químico



Biscoito de laranja

Modo de preparo:

- Coloque em uma tigela os secos e a manteiga, misture bem até formar uma farofa.
- Depois acrescente o suco de laranja aos poucos até dar ponto de modelar a massa. Deixe descansar por 20 minutos.
- Depois abra a massa com um rolo entre dois plásticos.
- Não deixe uma espessura muito fina nem muito grossa, use cortador ou copinho dose para cortar os biscoitos.
- Coloque em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido 180 graus entre 12 a 15 minutos, ou até estarem levemente douradas.

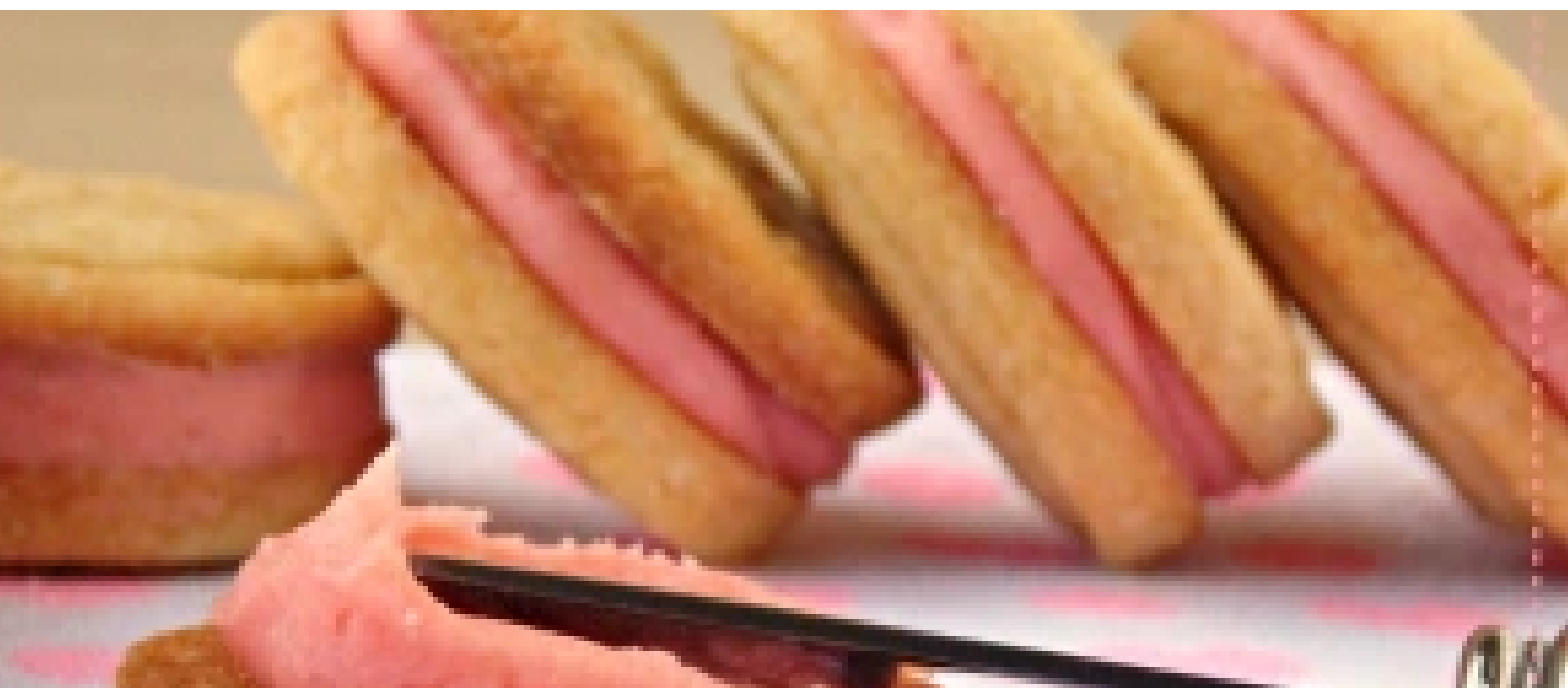
Biscoito recheado

Ingredientes:

- 100 g de manteiga sem glúten ou manteiga clarificada cortada em cubos
- 1 xícara de farinha sem glúten
- ½ xícara de farinha de amêndoas
- Baunilha a gosto
- ½ xícara de açúcar ou adoçante natural
- 1 ovo
- Água gelada se necessário para dar o ponto

Recheio

- 100 g de manteiga em ponto de pomada
- ¾ de xícara de açúcar demerara fino ou xilitol se quiser sem açúcar
- 1 col copa de essência de baunilha
- Corante vermelho.



Biscoito recheado

Modo de preparo:

- Numa tigela misture os ingredientes secos, acrescente a manteiga e vá dissolvendo com as pontas dos dedos até obter uma farofa grossa.
- Depois acrescente o ovo.
- A massa precisa desgrudar das mãos, se necessário acrescente água.
- Abra sob tapete de silicone ou papel dover (assa fácil), ou use uma assadeira específica (Wilton).
- Leve para assar em forno quente 180 graus por uns 15 minutos ou até dourar levemente.

Recheio:

- Bata todos os ingredientes numa batedeira até obter um creme fofo.
- Use um saco de confeitar para rechear. Rechear os biscoitos e leva para a geladeira para firmar.

Bolacha crocante fácil

Ingredientes:

- 100g (1 xícara de 250ml) farinha de amêndoas
- 70ml (pouco mais que 1/3 xícara) mel



Bolacha crocante fácil

Preparo:

- Em uma tigela coloque a farinha e o mel, misture muito bem, depois amasse bem com as mãos.
- Lave as mãos e amasse novamente, veja se estiver grudando ainda coloque um pouquinho mais de farinha. Abra a massa entre dois plásticos, não deixe nem muito grossa nem muito fina.
- Use um cortador de biscoitos ou um copinho de dose. Espalhe sobre um forma antiaderente e leve ao forno pré-aquecido 180 graus entre 12 a 15 minutos.
- **ATENÇÃO:** fique de olho pois assa muito rápido, pode deixar mais clarinha a minha passou um pouco mas fica mais crocante.
- Espere esfriar e desenforme com cuidado. De um dia para o outro fica mais crocante.

DICA: se não usar forma antiaderente unte com manteiga mas ainda pode correr o risco de grudar, devido ao mel

Estrela de canela - Zimtsterne

Ingredientes:

- 3 claras
- 200g de açúcar
- 300g de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 10 a 12 gotas de essência de amêndoas (opcional)



Estrela de canela - Zimtsterne

Preparo:

- Bata as claras, bater em neve até formar espuma e depois adicione lentamente 200g de açúcar. Bata até ficar bem firme e reserve.
- No bowl, coloque a farinha de amêndoas, a canela, as gotas de essência de amêndoas. Misture.
- Adicione 2/3 do merengue sobre a farinha e Misture até formar uma massa mais consistente
- Utilize farinha de amêndoas até obter o ponto, para não grudar nas mãos. Abra a massa cerca de 3 a 4cm de espessura. Use 2 cortadores no formato de estrela de 2 tamanhos.
- Utilize açúcar de confeiteiro no cortador para não grudar.
- Retire os excesso e forme novamente bolinhas, abra novamente até finalizar toda a massa.
- Coloque os biscoitos na assadeira.
- Cubra os biscoitos com o restante do merengue e coloque assar no forno, temperatura mínima, por 12 a 15 minutos.
- Fique atenta, assim que os biscoitos estiverem dourados em baixo está pronto.

Bolacha recheada de chocolate

Ingredientes:

- 1/2 xícara de açúcar
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1/4 xícara de leite vegetal (usei de amêndoas)
- 1/4 xícara de cacau ou chocolate em pó
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas (ou de outra oleaginosa)
- 1/2 xícara de polvilho doce (ou fécula de batata)
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 colher (chá) de fermento químico

Recheio

- 150g chocolate derretido
- 1 colher (sopa) de leite vegetal (usei de amêndoas)



Bolacha recheada de chocolate

Preparo:

- Coloque em uma vasilha o açúcar, farinha de amêndoas, polvilho doce, farinha arroz, chocolate em pó, óleo, leite, fermento e misture até dar ponto (não gruda na mão).
- Cubra com um plástico e deixe na geladeira por 30 min.
- Tire a massa, coloque ela entre dois plásticos para abrir (assim não vai ressecar).
- Abra a massa com cerca de 2cm e corte em rodela.
- Coloque um papel manteiga na forma para não grudar as bolachas.
- Coloque as bolachas na forma e leve ao forno em 180° de 10 a 15min.
- Fique de olho para não deixar o biscoito torrado, pois depois de sair do forno ele pode ficar super ressecado.
- Derreta o chocolate e adicione 2 colheres de leite vegetal para não endurecer, mecha e recheie suas bolachas .

Bolacha de chocolate

Ingredientes:

- 1 copo de amêndoa moída (100g)
- 2/3 de copo de açúcar (140g)
- 1/3 de copo de cacau (40g)
- 1/3 de copo de aquafaba (80ml) (água do cozimento do grão de bico)
- 1/3 de copo de manteiga de amendoim (80g)
- chocolate sem glúten (100g)
- 1/2 c. de chá de bicarbonato de sódio
- 1/4 c. chá de sal



Bolacha de chocolate

Preparo:

- Coloque o chocolate em banho maria, derreta e reserve, enquanto prepara sua aquafaba.
- Bata a aquafaba até criar espuma, adicione o açúcar aos pontos, até ficar em ponto de merengue.
- Depois adicione o chocolate derretido na aquafaba em neve, Misture e adicione a amêndoa, misture novamente e adicione o bicarbonato e a manteiga de amendoim e o cacau e misture.
- Sua massa irá ficar pastosa e pegajosa, está tudo certo.
- Pegue uma colher e faça bolinhas, e já vai colocando na forma com papel manteiga.
- Se quiser pode enrolar as bolinhas nas mãos, deixe suas mãos molhadas com água para não grudar o bolinhos.
- De uma leve achatadinha neles e se quiser pode colocar um pouquinho de sal, para realçar o sabor
- Leve ao forno pre aquecido em 180° por 10 a 12 minutos, fique atenta para não queimar.
- Deixe esfriar e pronto.

Biscoito de nozes com coco

Ingredientes:

- 120 g de farinha de arroz branca (se for utilizar parte de farinha de arroz integral, utilize apenas 100 g)
- 70 g de polvilho doce
- 50 g de nozes trituradas no liquidificador (quase uma farinha)
- 60 g de açúcar mascavo
- 20 g de coco ralado integral (pode ser o seco ou o fresco) de preferencia sem açúcar.
- 1 ovo (de 50 g)
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá (5 g) de fermento químico
- 35 g de creme vegetal aproximadamente



Biscoito de nozes com coco

Preparo:

- Misture todos os ingredientes secos em um bowl e depois abra um buraco nesta mistura e adicione o ovo e misture.
- Depois que estiver uniforme, acrescente o creme vegetal gelado aos poucos e vá misturando com as mãos. Até ficar uma massa única sem grudar nas mãos. Chegando neste ponto não adicione mais o creme vegetal.
- Aqueça o forno em 180°
- Vá pegando bolinhas da massa, boleie e de uma achatadinha, coloque na forma com papel manteiga.
- Leve ao forno para assar por cerca de 20min, Fique atenta para não queimar.
- Assim que estiver mais dourado em baixo, retire.

Bolacha de natal

Ingredientes:

- 1 ovo
- 2 colheres (sp) rasa de manteiga ghee (ou comum se preferir)
- 2 colheres (sp) açúcar demerara (ou adoçante forno e fogão)
- 2 colheres (sp) água
- ½ xícara (70g) farinha de arroz
- ½ xícara (75g) amido de milho { ou fécula de batata}
- 1 colher (chá) fermento em pó

Cobertura:

- 100g chocolate meio amargo { para intolerantes usar sem glúten/sem lactose}



Bolacha de natal

Preparo:

- Bata o ovo e adicione o açúcar, bata novamente. Acrescente a manteiga e a água..bata até dissolver bem. Coloque então a farinha de arroz e misture até ficar bem incorporada depois junte o amido e o fermento.
- Polvilhe a bancada com amido e sove a massa... (vai acrescentando amido até desgrudar das mãos e da bancada)
- Polvilhe a bancada com amido e coloque a massa, coloque um plástico sobre a massa e abra com um rolo. Corte as bolachinhas com auxílio de um cortador.
- Leve para o forno pré-aquecido 180 graus ente 15 a 20minutos. Obs: fique de olho pois as bolachinhas não ficam douradas deve tirar entre este tempo para não ficar duras..ok
- Derreta 50g de chocolate meio amargo no micro de 30 em 30seg. até derreter por completo.
- Junte mais 50g de chocolate meio amargo picado. Misture bem até derreter. Corte a pontinha de saquinho de plástico e coloque dentro o chocolate.
- Decore as bolachinhas como desejar.

Bolacha de mel para o natal

Ingredientes:

- 80 g de óleo de coco
- 400 g de mel
- 350 g de açúcar demerara
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de gengibre fresco picado
- 1 colher (sopa) de cravo Noz-moscada ralada
- 1/4 colher (chá) de sal
- 2 colheres (chá) de bicarbonato de sódio dissolvido em 1/4 xícara de água morna



Bolacha de mel para o natal

Preparo:

- Bata tudo com a batedeira e acrescente aos poucos 1 kg de Mix de Farinhas sem Glúten.
- Abra em superfície enfarinhada com farinha especial, com auxílio do rolo, com cerca de 5mm de espessura.
- Corte com cortadores com motivos natalinos.
- Asse em forno quente (180 °C) durante 12 minutos, em assadeira untada com óleo e enfarinhada com farinha de arroz, ou até que comecem a dourar.

Biscoito de cacau e aveia

Ingredientes:

- 1/4 xícara - 60ml - água quente (não fervendo)
- 3 a 4 colheres (sp) - 45g - açúcar mascavo ou de coco
- 2 colheres (sp) 40g - manteiga temperatura ambiente
- 1 colher (sp) - 7g - cacau em pó 100%
- 1 xícara + 1/3 xícara (140g) - farinha de aveia
- 1 colher (chá) fermento em pó



Biscoito de cacau e aveia

Preparo:

- Coloque a água, o açúcar, cacau e a manteiga e misture bem. Depois acrescente a farinha de aveia aos poucos, coloque um pouco e junte o fermento misture, depois acrescente o restante da farinha e sove a massa até desprender das mãos.
- Forre a bancada com plástico, coloque a massa e cubra com outro plástico depois passe o rolo de macarrão abrindo a massa, mas não deixe muito fina.
- Com o auxílio da tampinha de essência de baunilha (ou tampa de adoçante) + um cortador ou copinho "dose" corte os biscoitos primeiro o arco maior depois o central.
- Coloque em uma forma (não precisa untar) e leve ao forno pré-aquecido 180 graus entre 20 a 25 minutos...
- Retire do forno, deixe esfriar e coloque em um pote com tampa para armazenar e continuar crocante.

Biscoito de banana

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 banana amassada - 80g
- 1 colher (sp) mel (pode acrescentar mais se preferir mais doce)
- 1 colher chá manteiga (temperatura ambiente)
- 1/4 xíc. - 25g - aveia em flocos
- 1xícara + 1/4 xic. de farinha de aveia - 120g
- canela a gosto
- 1/2 colher (chá) fermento em pó
- Farinha de aveia para polvilhar a bancada



Biscoito de banana

Preparo:

- Bata o ovo e acrescente o mel e a manteiga.
- Depois acrescente a aveia em flocos e a canela e misture bem...
- Adicione um pouco da farinha de aveia e junte o fermento misture e continue colocando o restante da farinha de aveia...
- Sove bem a massa até desgrudar das mãos.
- Polvilhe a bancada com farinha de aveia e coloque a massa, polvilhe por cima da massa também e abra com um rolo, numa espessura aprox.0.5cm.
- Polvilhe canela e passe o rolo novamente...
- Corte com cortador ou copo de dose..
- Leve ao forno pré-aquecido 180 graus entre 10 a 12 minutos.

Marinheiras

Ingredientes:

- ½ x farinha de aveia sem glúten
- ½ x farinha de arroz
- 2 c (sopa) gergelim (ou linhaça, pode ser moída)
- 1 c (sopa) chia
- ½ c (chá) sal
- 1 c (chá) cúrcuma (açafrão)
- 4 c (sopa) azeite
- Quase ½ xicara água morna



Biscoito de banana

Preparo:

- Adicione todos os ingredientes secos em um bowl e misture.
- Depois adicione o azeite e misture.
- Vá adicionando água até que fique no ponto, neste momento mecha com as mãos. Até não grudar nas mãos.
- Para abrir a massa utilize papel manteiga em cima e baixo da massa, pois assim não vai grudar massa no seu rolo.
- Deixe a massa cerca de 1 cm e vá cortando seus biscoitos, e tenha cuidado para transportar seus biscoitos para a assadeira, pois é uma massa bem quebradiça.
- Pré-aquecido em 180°C, por 20-25 minutos.
- Muito cuidado para não queimar, fique de olho.
- Assim que começar a dourar retire.

Dica: Coma puro ou com algum creme ou geleia, fica uma delícia!

Beliscão - biscoito com goiabada

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 xícara de fécula de batata
- 1 xícara de polvilho doce
- 1 xícara de açúcar
- 1/4 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1 colher (chá) de goma xantana
- 1 colher (chá) de essência de baunilha (opcional)
- 100 g de manteiga (vegana ou comum) derretida
- 1 ovo
- 400 g de goiabada
- Mix de farinhas sem glúten para dar o ponto de abrir com rolo
- 1 xícara de água quente



Beliscão - biscoito com goiabada

Preparo:

- Comece colocando os ingredientes secos e misture
- Adicione a essência de baunilha
- Adicione a água bem quente e misture
- Depois de deixar homogêneo adicione a manteiga derretida e o ovo e misture.
- Sua farinha estará mole por isso vá adicionando a farinha sem glúten e deixe no ponto.
- Solte a farinha na bancada e sove até ficar uma massa macia e que solta da mão.
- Polvilhe a bancada e pegue pequenas porções de massa e abra com um rolo, deixe a massa fina e corte em quadrados com cerca de 5x5cm.
- Faça isso com toda a massa.
- Corte a goiabada em retângulos, fino e cumprido, mas menor que massa cortada, para que a goiaba não derreta depois e caia da massa.
- Coloque a goiabada na diagonal e feche a massa. unindo as pontas em cima.
- Coloque os biscoitos na assadeira untada.
- Pré aqueça o forno a 225° C por 10 min e asse por 20 min ou até que fique douradinhos.

Biscoito amanteigado

Ingredientes:

- 40g açúcar
- 50g manteiga normal ou com sal
- 1 gema de ovo
- 100g farinha de arroz (Urbano)

Obs: Use manteiga em temperatura ambiente ou amolecida. Se for usar margarina, use gelada

Obs: bata bem a manteiga com o açúcar por 1 minuto ou mais e depois acrescente a gema de ovo e bata bem novamente



Biscoito amanteigado

Preparo:

- Misture a margarina e o açúcar e misture bem
- Depois adicione uma gema e misture até ficar homogêneo.
- Adicione a farinha e misture até formar uma massa e comece a amassar com a mão.
- Se precisar polvilhe com farinha para não grudar na mão.
- Depois cubra com papel filme papel manteiga e leve ao freezer por 30 minutos.
- Polvilhe a bancada coloque a massa e sobre ela o papel manteiga para passar o rolo e afinar a massa, sem grudar ou quebrar a massa.
- Depois de amassada corte a massa como desejar e leve a uma forma untada.
- Pré aqueça o forno em 180°C e asse por 15 minutos, ou até começar a dourar.

Cookies de chocolate

Ingredientes:

- 150 gramas de farinha de arroz integral
- 100 gramas de açúcar
- 75 gramas de açúcar mascavo claro
- 75 gramas de manteiga
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- ½ colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1 ovo batido
- Gotas de chocolate amargo sem glúten



Cookies de chocolate

Preparo:

- Reserve as gotas de chocolate.
- Forre uma assadeira grande com papel manteiga. Reserve.
- Pré aqueça o forno a 180°C.
- No processador ou manualmente, bata os demais ingredientes até obter uma massa homogênea.
- Adicione as gotas e, com as mãos, forme uma bola com a massa.
- Modele os cookies e coloque-os na assadeira deixando espaço entre eles.
- Pressione-os delicadamente com o auxílio de um garfo.
- Leve para assar por aproximadamente 10 minutos.
- Retire a assadeira do forno, espere alguns minutos (aproximadamente 10) para que os cookies se solidifiquem.
- Desenforme.

Biscoito champagne

Ingredientes:

- 1 ovo
- 50g - 3 colheres (sp) açúcar demerara
- 50g- 1/2 xícara (não cheia) de amido de milho
- açúcar demerara para polvilhar
- óleo de coco para untar a forma



Biscoito champagne

Preparo:

- Bata a clara na batedeira até ficar bem branquinha, aos poucos vai acrescentando o açúcar e bata até dissolver bem...
- Agora passe o amido por uma peneira e vai colocando aos poucos na massa e mexendo delicadamente com uma espátula...
- OBS: não pode ficar com pelotas de amido, mas não pode bater a massa para não ficar líquida...ela deve permanecer aerada.
- Com o auxílio de saco de confeitar modele os biscoitos sobre uma forma untada com óleo de coco (se a forma for antiaderente melhor ainda, mas mesmo assim deve untá-la).
- Polvilhe o açúcar sobre os biscoitos e leve ao forno média 180 graus entre 15 a 20 minutos (os biscoitos são bem delicados então fique de olho pois o tempo pode mudar conforme seu forno). Retire com cuidado da forma assim que sair do forno.
- Deixe esfriar e coloque em um pote fechado para manter crocante.

Biscoito de queijo

Ingredientes:

- 3- Xícaras de polvilho doce
- 2- xícaras de queijo minas sem glúten
- 3- colheres de sopa de manteiga
- 3- Ovos
- sal a gosto
- 1/2 colher de chá de fermento em pó



Biscoito de queijo

Preparo:

- Adicione a manteiga, os ovos, o queijo ralado e o sal a gosto e o polvilho doce. Mecha tudo.
- Depois adicione o fermento e comece a mexer com as mãos.
- Depois que a massa estiver única, comece a sovar por cerca de 5 minutos, até que ela não esteja quebradiça e grudando.
- Pegue uma colher e boleie em formado de cobrinha. Achate o meio com um garfo e una as pontas.
- Este biscoito não pode ficar duro por isso fique de olho.
- Pré aqueça o forno em 200°C e deixe assando por cerca de 30 minutos.
- Não deixe dourar, pois vai ficar duro.

Bolacha de fubá

Ingredientes:

- 1 e 1/2 xícara de fubá
- 2 xícaras de amido de milho
- 1 xícara de açúcar (pode substituir pelo adoçante de sua preferência)
- 1 xícara de manteiga em temperatura ambiente
- 1 gema
- 1/4 de xícara de leite



Bolacha de fubá

Preparo:

- Misture bem os ingredientes secos: fubá, amido e açúcar.
- Junte a manteiga, a gema e o leite e amasse com as mãos até obter uma massa lisa e uniforme.
- Modele bolinhas com a massa, dispondo-as em assadeiras untadas (se forem anti-aderentes não precisa).
- Achate a superfície das bolinhas com um garfo, formando os biscoitos. Outra opção é usar cortadores com formatos divertidos.
- Asse em forno moderado (170°) por cerca de 20 minutos ou até que dourem ligeiramente nas bordas.



CONCLUSÃO

Parabéns!

Tenho certeza que você aprendeu muito até aqui! Não se preocupe se nas primeiras tentativas não conseguiu fazer o esperado, eu inclusive já errei algumas receitas, as vezes acontece.

Se tiver dúvidas busque novamente a receita aqui no livro. E analise o que você está preparando.

Preparar alimentos deve ser algo prazeroso e suave

Beijos e bom apetite!