

Cozinhar em Família, pela Família Tostão

Iogurte com frutas e bolachas de canela e maçã



Categoria de receita: Pequeno-almoço

Dificuldade - fácil

BOLACHAS

INGREDIENTES:

- 200 g de flocos de aveia
- 50 g de nozes*
- 1 Maçã descascada e sem caroços cerca de 110g
- 120 g de tâmaras sem caroço**
- 1 colher de chá de canela em pó
- 3 colheres de sopa de azeite ou óleo de coco
- 1 colher de café fermento em pó

COMO FAZER:

1. Pré aquecer o forno a 180°C.
2. Num processador de alimentos juntar os flocos de aveia. Triturar até virar farinha.
3. Juntar as nozes e triturar novamente até virar farinha.

4. Juntar as tâmaras, a maçã, a canela, o fermento e o azeite. Triturar na velocidade máxima até virar uma massa moldável.
5. Colocar a massa entre duas folhas de papel vegetal e esticar com um rolo da massa.
6. Cortar a massa com um cortador.
7. Dispor as bolachinhas num tabuleiro de forno. Repetir o processo até terminar toda a massa.
8. Cozinhar as bolachas por 15 a 20 minutos, ou até estarem douradas.
9. Retirar do forno e deixar arrefecer completamente.
10. Guardar num frasco de vidro com fecho hermético (fora do congelador) por 2 a 3 semanas.

NOTAS:

***As amêndoas podem ser substituídas** por nozes. Em caso de alergia a frutos secos, este ingrediente poderá ser omissa, nesse caso é necessário juntar um pouco mais de aveia.

****As tâmaras podem ser substituídas** por qualquer outra fruta seca: figos secos, ameixas secas, passas, alperces secos.

IOGURTE

INGREDIENTES:

- 1L de leite gordo
- 1 iogurte

COMO FAZER:

1. Esterilizar os copos de vidro;
2. Misturar tudo e leva-se ao lume até ferver, tendo o cuidado para que o iogurte se desfaça no leite.
3. Verter nos potes de vidro e pôr na iogurteira durante 8 a 10 horas.
4. Levar ao frigorífico, fechando os potes.
5. Servir fresco e juntar frutas a gosto.

